La única revista oficial

Thermomix®

magazine

Nº 22 · Año III · 4,50 €

Refresca tus platos

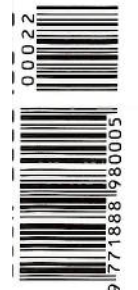
Escuela de cocina
HELADOS Y GRANIZADOS

Escuela de ingredientes
EL TOMATE

Niños
¡A LA PLAYA!

Thermomix viajera
VIGO, PUERTA DEL ATLÁNTICO

426.009.7



CÓCTELES VERANIEGOS

Ensalada de bonito en escabeche de frambuesas



www.thermomixmagazine.com

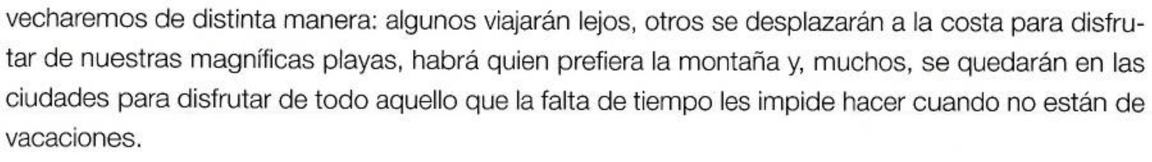
Editorial



Estimado lector:

De vez en cuando, unos días de descanso son necesarios para apartarnos de las obligaciones del día a día, de los horarios, las prisas, los atascos, de las rutinas de una vida que nos deja poco tiempo para nosotros mismos.

Durante las próximas semanas muchos de nosotros tendremos la oportunidad de tomarnos unos días libres, unos días que apro-



vecharemos de distinta manera: algunos viajarán lejos, otros se desplazarán a la costa para disfrutar de nuestras magníficas playas, habrá quien prefiera la montaña y, muchos, se quedarán en las ciudades para disfrutar de todo aquello que la falta de tiempo les impide hacer cuando no están de vacaciones.

Verano es por lo tanto sinónimo de ruptura. Nuestras costumbres cambian y también nuestros hábitos en la comida. Disfrutaremos del buen tiempo, saldremos más y realizaremos mayor número de comidas y cenas fuera de casa. Por eso es importante que no nos descuidemos e intentemos mantener una dieta sana y equilibrada. Con ese objeto hemos preparado este número de *Thermomix Magazine,* un número pensado para disfrutar de los platos que más nos apetecen en verano, pero sin olvidar la variedad y la salud.

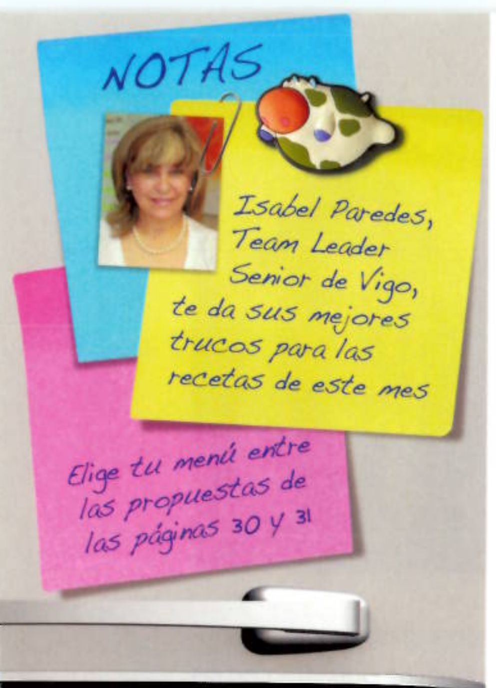
En las próximas páginas encontrarás 37 nuevas recetas repletas de ideas y sabores pensados para disfrutar. Propuestas de menús diseñadas para ser resueltas en tiempo récord, platos sencillos y también ligeros, todos con un toque 100% verano que hará las delicias de los tuyos. Helados y granizados caseros, cócteles y arroces forman un combinado auténticamente estival, perfecto para esta época que nos invita a relajarnos y gozar con los placeres más cotidianos, sin agobios y sin prisas.

Desde *Thermomix Magazine* te deseamos que disfrutes de un maravilloso, inolvidable y sabroso verano.

Ignacio Fernández-Simal
Director de Thermomix España



Fotografía de portada: Ensalada de bonito en escabeche de frambuesas, p. 36.





Nuestros **menús**

Menú en 40 minutos



Aguacates rellenos / p. 12



Lomo en escabeche / p. 15



Helado de fresas congeladas / p. 25

Menú fácil



Dip de aguacate y gambas / p. 13



Hamburguesas con aros de cebolla / p. 10



Lassi de mango / p. 20

Menú de menos de 700 kcal



Sopa fría de mango / p. 21



Merluza con patatas y salsa de tomate / p. 71



Granizado de limón / p. 26

Sumario









¡Refréscate!

Por José MALDONADO
ASESOR GASTRONÓMICO
josemaldonado@thermomixmagazine.com



Cocina 100% verano

El calor aprieta y lo mejor es comer de forma ligera y equilibrada e hidratarnos para combatir las altas temperaturas. Es momento de disfrutar de la buena gastronomía de las zonas vacacionales y de Thermomix.

Cuando llegamos a casa no nos quedan muchas ganas de cocinar, así que echemos mano de nuestro Thermomix, la solución a nuestras comidas diarias, ya que con poco esfuerzo podremos preparar menús completos en pocos minutos.

Nada mejor que empezar la comida con ricos gazpachos y sopas frías, llenos de fibra y vitaminas, que acompañados de una guarnición adecuada pueden ser casi platos únicos. Algo más calóricos, arroces y pastas enriquecidos con pescado y mariscos, son otra buena alternativa. Además podremos servirlos fríos, en forma de ensaladas de pasta, arroz o legumbres, platos completos y equilibrados que se preparan rápido y resuelven nuestras comidas en casa.

Optemos además por frutas y verduras de temporada, que en verano están en su mejor punto de maduración. No hay época del año con mayor variedad. Entre las frutas podremos disfrutar de los mejores melocotones, albaricoques, higos y brevas, cerezas, ciruelas, fresas y frambuesas, mangos, aguacates y kiwis, sin olvidar las sandías y melones, que alcanzan un punto de dulzor extraordinario con los calores estivales.

Los tomates de verano son más nutritivos, más grandes y carnosos, y de sabor más intenso y dulce.



Mango

El mango, un único ingrediente, muchas posibilidades. Rico en vitaminas A y C y minerales como el magnesio. Nos aporta agua e hidratos de carbono, una buena fuente de energía, aunque excesivamente calóricos si estamos a dieta.

Algunas formas de prepararlo: sopa fría de mango (p. 21), ensalada de mango, batidos y sorbetes (*lassi* de mango, p. 20).



En época estival las sardinas son más grandes y sabrosas y sus grasas cardiosaludables las hacen perfectas para cualquier tipo de preparación.

Los tomates de verano son más nutritivos, grandes, carnosos y de sabor más intenso y dulce. Aprovechemos para preparar con ellos gazpachos y sopas frías, ensaladas, o ricos zumos depurativos, como el de apio y tomate. Aunque podemos comprarlos un poco verdes, recordemos dejarlos madurar por completo fuera del frigorífico hasta que alcancen su punto adecuado de maduración y sabor. A no ser que estén muy maduros, evitemos guardarlos en frío, ya que evita que acaben de madurar y altera su textura y sabor. Tienen además abundante fibra, agua y vitaminas C y E, y antioxidantes naturales, razones de peso para consumirlos a diario, siendo muy ligeros y bajos en grasas.

Los aguacates, como el mango, crecen muy bien en las zonas cálidas peninsulares. Hay muchas variedades, tanto de piel lisa como rugosa, y se debe consumir en su punto justo de maduración, algo tiernos cuando apretamos la piel. Al comprarlo debemos evitar los que presenten manchas oscuras o estén demasiado blandos al tacto. Se puede comprar algo verdes, ya que maduran en poco tiempo si se dejan a temperatura ambiente. Se deben consumir con moderación, por su alto contenido en grasas, siendo muy calóricos. Predomina el ácido oleico, por lo que sus grasas son cardiosaludables, como la del aceite de oliva, y contiene cantidades apreciables de vitamina E, antioxidante natural. Se usan sobre todo en ensaladas y sopas frías, y es el ingrediente principal del famoso guacamole, una de las salsas mexicanas más conocidas.

En nuestras costas podemos disfrutar ahora de **las mejores sardinas,** que en los meses de verano son más grandes y sabrosas. Sus grasas cardiosaludables hacen de la sardina el ingrediente perfecto para fritos, escabeches y guisos tradicionales, aunque como mejor se degustan es a las brasas, como los clásicos espetos de las playas del sur. Son además un alimento muy completo, rico en proteinas, minerales y vitaminas.

Para los más carnívoros, no olvidemos las enormes posibilidades de **la carne de cerdo,** base de nuestra cocina más tradicional. Aunque algo más grasa que otras, podemos optar por cortes magros como la paleta, jamón o el lomo, que nos permiten preparar estofados y escabeches caseros (p. 15). Estos últimos son perfectos para preparlos con antelación y tener una comida lista en cinco minutos.

Es temporada de...

PESCADOS

Bonito
Cabracho
Jurel
Merluza
Mero
Pez espada
Sardina

MARISCOS

Almeja
Bogavante
Buey de mar
Calamar
Centollo
Cigala
Langosta
Langostino
Mejillón
Nécora
Ostra

Es temporada de...

FRUTAS

Aguacate
Albaricoque
Breva
Cereza
Ciruela
Frambuesa
Fresa
Mango
Higo
Kiwi
Melocotón
Melón
Sandía

VERDURAS

Calabacín
Hinojo
Judía verde
Tomate
Pepino
Pimiento
Rábano
Remolacha



El mango aporta una gran cantidad de agua, por lo que su contenido calórico es escaso. Además, es refrescante y muy versátil en la cocina.





Las vainas de vainilla son aromatizantes gastronómicos, principalmente para los postres, pero también para carnes y guisos.

La sardina es un pescado azul o graso y es excelente fuente de omega-3, que ayuda a disminuir los niveles de colesterol y de triglicéridos.





El aguacate es un fruto delicado, que necesita ser recolectado a mano, y es calórico porque está compuesto de agua y grasas. Para saber si está maduro, al sacudirlo el hueso se tiene que mover.



El vinagre sirve a la vez de condimento y conservador de alimentos. Su sabor y aroma intenso provoca adicción o rechazo. Para los amantes del vinagre hay muchas opciones: de vino blanco, de sidra, de manzana, de Módena…

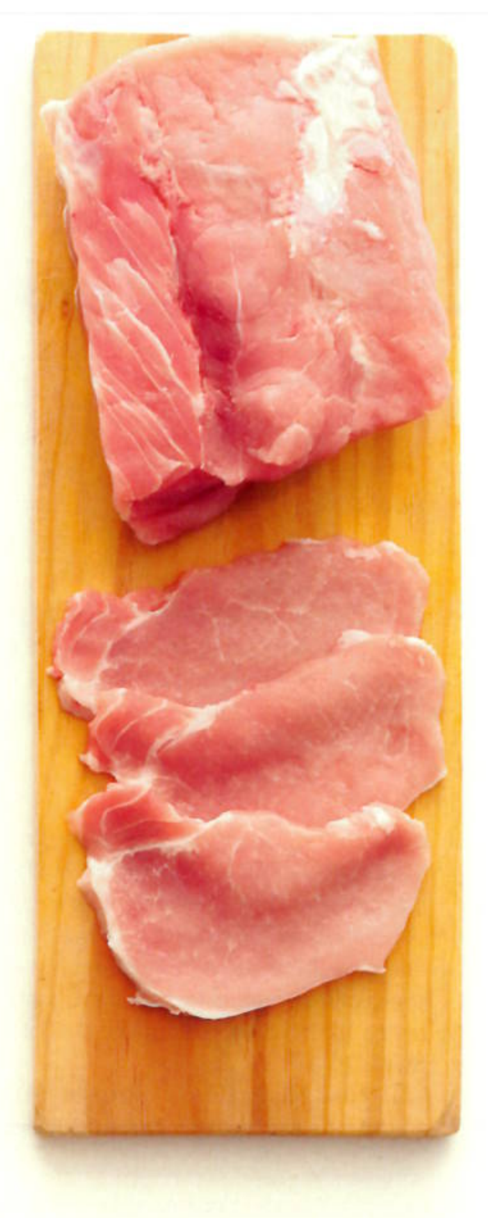


Despensa 8 x 2

Ocho ingredientes de temporada en nuestra sección Despensa para que prepares 16 recetas sorprendentes.

*Existen varias clases de **tomates,** algunos como los cherry son más aptos para comer en crudo y otros como los pera para cocinar. Su color rojo se debe al licopeno, un valioso antioxidante.*





*Del **cerdo** se aprovecha todo: tenemos cinta de lomo, solomillo, jamón, chuletas de riñonada, chuletas de lomo, paleta, chuletas de aguja, manos, patas, codillo, cabeza, tocino, panceta y costillar.*

***La cebolla** está en perfecto estado si es dura y firme. Hay que guardarlas en un lugar seco y fresco y, si están cortadas, hay que envolverlas en papel transparente y conservarlas en la nevera.*



Bombones de salmorejo

Información nutricional
Apta para control de peso, intolerantes a la lactosa y diabéticos. No apta para celíacos o intolerantes a las proteínas del huevo.

10 min · Congelación: 5 h

Receta facilitada por Carmen del Saz Marchante

INGREDIENTES para 32 unidades

2 lonchas de jamón serrano, 5 hojas de gelatina neutra (o 1 ½ sobre de gelatina neutra en polvo), 75 g de aceite de oliva virgen extra, 500 g de tomate maduro, 1 diente de ajo, ½ cucharadita de sal, 150 g de pan, 15 g de vinagre, 3 huevos duros, aceite de oliva

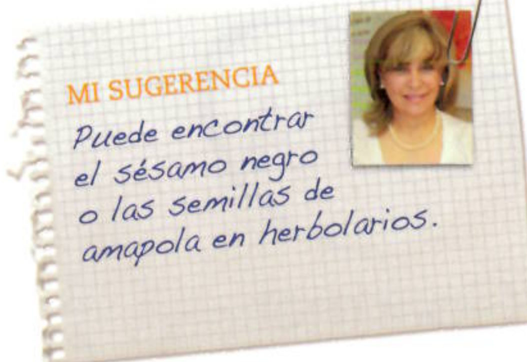
PREPARACIÓN

1. Coloque 2 ó 3 hojas de papel de cocina en un plato, disponga encima las lonchas de jamón serrano y cúbralas con otras 2 ó 3 hojas de papel de cocina. Introduzca el plato en el microondas durante 1 minuto a máxima potencia. Deje enfriar y tritúrelas en el vaso programando **4 segundos, velocidad 7.** Retire del vaso y reserve.
2. Ponga las hojas de gelatina en un bol con agua fría para hidratarlas.
3. Coloque una jarra sobre la tapa del Thermomix, pulse la función **balanza** y pese el aceite. Reserve.
4. Sin lavar el vaso, ponga los tomates, el ajo y la sal. Programe **30 segundos, velocidad 5.**
5. Añada el pan, el vinagre y 2 huevos (reserve 1 para decorar) y programe **40 segundos, velocidad 5.** Con la espátula, baje los restos de trituración de la tapa y del interior del vaso hacia las cuchillas y programe **2 minutos, velocidad 10.**
6. Programe **velocidad 5, sin programar tiempo** y vaya añadiendo el aceite poco a poco por el bocal.
7. Agregue al vaso la gelatina escurrida y programe **10 segundos, velocidad 5.**
8. Vierta el salmorejo en cubiteras e introdúzcalas en el congelador un mínimo de 4 horas.

   Sáquelos de las cubiteras aproximadamente 1 hora antes de servirlos, colóquelos en una fuente y espolvoree el jamón serrano reservado, el huevo duro rallado y un chorrito de aceite de oliva.

Energía: 71,7 kcal/ración · 2,4% IR (hombre) · 3,1% IR (mujer) | **H. Carbono:** 3,1 g/ración | **Proteínas:** 6 g/ración | **Lípidos:** 3,9 g/ración | **Fibra:** 0,4 g/ración

Cake salado con tomate seco, queso y beicon



| 5 min · Horneado: 50 min

INGREDIENTES para 12 rebanadas

3 huevos, 90 g de aceite de oliva virgen extra, 100 g de leche entera, 180 g de harina, 1 sobre de levadura química (15 g), 100 g de tomates secos cortados en trozos (previamente remojados y escurridos), 200 g de queso feta cortado en trozos medianos, 100 g de beicon ahumado cortado en dados, 2 cucharadas de sésamo negro o semillas de amapola, pimienta negra, molida, 2 cucharaditas de mantequilla (para untar el molde), 2 cucharaditas de harina (para el molde)

PREPARACIÓN

1. **Precaliente el horno a 180º**
2. Ponga en el vaso los huevos, el aceite y la leche y programe **15 segundos, velocidad 5.**
3. Agregue la harina y la levadura y programe **5 segundos, velocidad 3.**
4. Agregue al vaso el tomate, el queso, el beicon, el sésamo negro y la pimienta y mezcle con la espátula.
5. Vierta en un molde de *plum-cake* de 31 x 12 x 7 cm, untado con mantequilla y espolvoreado con harina.
6. Hornee durante 50 minutos.

Energía: 273,9 kcal/ración · 9,1% IR (hombre) · 11,9% IR (mujer) | **H. Carbono:** 13,1 g/ración | **Proteínas:** 9,6 g/ración | **Lípidos:** 22,2 g/ración | **Fibra:** 0,6 g/ración

Información nutricional

No apta para control de peso, para celíacos, intolerantes a la lactosa, a las proteínas del huevo o para diabéticos.

Hamburguesas con aros de cebolla



Gourmet

Flora Gourmet es toda una experiencia de sabor con todos los beneficios de Flora, porque contiene Omega 3 y 6 que ayudan a regular tu nivel de colesterol. Todo lo bueno de la margarina y con todo el sabor.

| 30 min

INGREDIENTES para 4 personas

200 g de cebolla partida en cuartos, 20 g de Flora Gourmet, 1 pellizco de sal, 1 pellizco de pimienta, 500 g de carne picada (ternera, cerdo o mixta), 1 huevo, 1 cucharada de perejil fresco, picado (solo las hojas), 1 cucharadita de sal

Aros de cebolla

100 g de cerveza, 70 g de harina, ½ cucharadita de levadura química, 1 pellizco de sal, 1 cebolla cortada en aros, aceite para freír

PREPARACIÓN

1. Ponga la cebolla en el vaso y programe (TM 31) **4 segundos, velocidad 5** / (TM 21) **4 segundos, velocidad 3 ½**. Con la espátula, baje los restos de cebolla de la tapa y del interior del vaso hacia las cuchillas.
2. Añada los 20 g de Flora Gourmet, la sal y la pimienta y programe **10 minutos, temperatura Varoma, velocidad 1**.
3. Incorpore la carne, el huevo, el perejil y la sal. Mezcle programando **10 segundos, giro a la izquierda, velocidad 3**.
4. Retire la mezcla del vaso y forme 4 hamburguesas. Reserve.
5. Lave y seque el vaso. Ponga en el vaso la cerveza, la harina, la levadura y la sal. Programe **30 segundos, velocidad 5**. Con la espátula, baje los restos de masa de la tapa y del interior del vaso hacia las cuchillas y vuelva a programar **30 segundos, velocidad 5**. Vierta la mezcla en un bol.
6. Bañe los aros de cebolla en la mezcla y fríalos en aceite caliente.
7. Dore las hamburguesas en una plancha caliente con un chorrito de aceite de oliva y sirva con los aros de cebolla.

Energía: 438,9 kcal/ración · 14,6% IR (hombre) · 19% IR (mujer) | **H. Carbono:** 17,3 g/ración | **Proteínas:** 29,7 g/ración | **Lípidos:** 27,5 g/ración | **Fibra:** 1,5 g/ración

Información nutricional

Apta para control de peso y diabéticos. No apto para celíacos ni para intolerantes a las proteínas del huevo.



Información nutricional

Apta para control de peso, intolerantes a las proteínas del huevo y diabéticos, pero no apta para celíacos o intolerantes a la lactosa.

Pizza *genovesa de cebolla* (fugazza)

30 min · Horneado: 15 min

INGREDIENTES para 6 personas

150 g de agua, 20 g de aceite, 10 g de levadura prensada fresca de panadería, 300 g de harina (preferiblemente mitad de fuerza y mitad normal), 1 cucharadita de sal, 200 g de queso emmental rallado, 2 cebollas medianas en aros finos, sal y pimienta, 1 cucharadita de azúcar, 1 cucharadita de orégano, 1 chorrito de aceite de oliva

PREPARACIÓN

1. Ponga en el vaso el agua, el aceite y la levadura y programe **30 segundos, 37°, velocidad 2.**
2. Añada la harina y la sal y amase programando (TM 31) **1 minuto, vaso cerrado, velocidad Espiga** / (TM 21) **1 minuto, velocidad Espiga.** Retire la masa del vaso, forme una bola e introdúzcala en una bolsa de plástico. Déjela reposar durante un mínimo de 30 minutos.
3. **Precaliente el horno a 200°.**
4. Extienda la masa y cubra con ella un molde de *pizza* de 35 cm de diámetro previamente untado con aceite.
5. Distribuya el queso encima de la masa y los aros de cebolla sobre el queso. Espolvoree con la sal, la pimienta, el azúcar, el orégano y por último riegue con el aceite de oliva.
6. Introduzca en el horno a media altura durante 15 minutos. Si la cebolla no está lo suficientemente dorada, gratínela unos minutos.

Energía: 354 kcal/ración · 11,8% IR (hombre) · 15,4% IR (mujer) | **H. Carbono:** 41,7 g/ración | **Proteínas:** 15,5 g/ración | **Lípidos:** 15 g/ración | **Fibra:** 2,2 g/ración



Aguacates rellenos

1 min

Información nutricional
Apta para control de peso, celíacos y diabéticos. No apto para intolerantes a la lactosa o a las proteínas del huevo.

INGREDIENTES para 4 personas

50 g de nueces peladas, 2 huevos duros, 2 aguacates maduros, el zumo de ½ limón, 3 cucharadas de salsa mayonesa, unas gotas de salsa de tabasco, 1 cebolleta lavada y cortada en rodajas, ½ pimiento morrón, sal, pimienta negra, 50 g de huevas de salmón

PREPARACIÓN

1. Trocee las nueces en el vaso programando (TM 31) **4 segundos, velocidad 4** / (TM 21) **4 segundos, velocidad 3 ½**. Retire del vaso y reserve.
2. Sin lavar el vaso, trocee los huevos duros programando (TM 31) **2 segundos, velocidad 4** / (TM 21) **2 segundos, velocidad 3 ½**. Retire del vaso y reserve.
3. Corte los aguacates por la mitad en sentido longitudinal, extraiga el hueso y la pulpa con ayuda de una cucharilla, con cuidado para no romper la cáscara. Reserve la cáscara.
4. Ponga la pulpa del aguacate en el vaso, agregue el zumo de limón, la mayonesa, la mitad del huevo duro picado, la salsa de tabasco, la cebolleta, el pimiento, la sal y la pimienta. Programe **20 segundos, velocidad 5**.
5. Incorpore las nueces troceadas, mezcle con la espátula y rellene las cáscaras de los aguacates con el preparado.
6. Por último, adorne con el resto de huevo picado y las huevas de salmón. Acompañe con bastoncitos de verduras frescas o con picos de pan.

NOTA

Puede cambiar la mayonesa por salsa rosa y añadir unas gambas cocidas.

Energía: 222,5 kcal/ración · 7,4% IR (hombre) · 9,6% IR (mujer) | **H. Carbono:** 3,6 g/ración | **Proteínas:** 8,6 g/ración | **Lípidos:** 19,3 g/ración | **Fibra:** 2 g/ración

Dip* de aguacate y gambas

1 min

INGREDIENTES para 300 g

1 aguacate maduro, el zumo de ½ limón, 130 g de gambas cocidas y peladas, 100 g de mayonesa (espesa), 2 cucharadas de ketchup, 1 cucharada de brandy, 2-3 cucharaditas de salsa de tabasco, sal y pimienta

PREPARACIÓN

1. Corte el aguacate por la mitad, desechando el hueso y retire toda la pulpa con una cuchara. Rocíe con zumo de limón para que no se oxide.
2. Vierta en el vaso la pulpa del aguacate y el resto de ingredientes y programe (TM 31) **30 segundos, velocidad progresiva 5-10** / (TM 21) **30 segundos, velocidad progresiva 5-7-9.**
3. Vierta en un cuenco y sirva con tostadas, *crudités** de verduras, etc.

* En el glosario de la página 79 se explica lo que son el *dip* y las *crudités*.



Información nutricional

No apta para control de peso, intolerantes a la lactosa o a las proteínas del huevo y para diabéticos. Apta para celíacos.

Energía: 381,1 kcal/ración · 12,7% IR (hombre) · 16,5% IR (mujer) | **H. Carbono:** 10,7 g/ración | **Proteínas:** 10,5 g/ración | **Lípidos:** 33,5 g/ración | **Fibra:** 1,2 g/ración

Lomo de cerdo con salsa de Madeira

| 40 min

MI SUGERENCIA

Puede aprovechar, mientras cocina la carne en el paso 3, para hacer en el Varoma unas verduras para guarnición (zanahorias, brócoli, patatas) programando temperatura Varoma en lugar de 100°

INGREDIENTES para 4 personas

600 g de filetes de lomo de cerdo, 150 g de setas en tiras (preferiblemente *pleurothus* o de chopo), 1 cebolla partida en cuartos, 1 diente de ajo, 100 g de leche, 1 cucharadita de mostaza (suave), 1 cucharadita de mostaza (fuerte, de Dijon), 250 g de vino blanco de Madeira o Martini blanco dulce, 1 pastilla de caldo de carne, sal y pimienta, 100 g de nata, 30 g de maicena, perejil (picado para espolvorear)

PREPARACIÓN

1. Coloque los filetes de lomo en el cestillo, intercalándolos con las setas. Reserve.
2. Ponga en el vaso la cebolla, el ajo, la leche y las mostazas (suave y fuerte) y programe **5 segundos, velocidad 5.**
3. Añada el vino, la pastilla de caldo, la sal y la pimienta. Introduzca el cestillo y programe **20 minutos, 100°, velocidad 4.** Utilice la muesca de la espátula para retirar el cestillo y reserve.
4. Incorpore al vaso la nata y la maicena y programe **3 minutos, 80°, velocidad 4.**
5. Coloque los filetes y las setas en una fuente, vierta encima la salsa y espolvoree con el perejil picado.

Energía: 368,3 kcal/ración · 12,2% IR (hombre) · 16% IR (mujer) | **H. Carbono:** 13,2 g/ración | **Proteínas:** 35,8 g/ración | **Lípidos:** 19,4 g/ración | **Fibra:** 1,9 g/ración

Información nutricional

No apta para control de peso, intolerantes a la lactosa o diabéticos. Apta para celíacos e intolerantes a las proteínas del huevo.



Información nutricional

Apta para control de peso, celíacos, intolerantes a la lactosa, a las proteínas del huevo y diabéticos.

Lomo en escabeche



35 min

Receta facilitada por Angelines Turégano Rubio

INGREDIENTES para 6 personas

300 g de cebolla partida en octavos, 1 diente de ajo, 1.000 g de lomo de cerdo (cortado en rodajas de 3-4 cm de grosor y cada rodaja por la mitad), 150 g de agua, 150 g de aceite de oliva virgen extra, 150 g de vinagre, sal, 20 granos de pimienta negra, 2 hojas de laurel

PREPARACIÓN

1. Coloque **la mariposa en las cuchillas.** Ponga todos los ingredientes en el vaso y programe **35 minutos, temperatura Varoma, giro a la izquierda, velocidad 1.**
2. Deje enfriar, corte en lonchas finas y sirva frío con el escabeche.

Energía: 405,5 kcal/ración · 13,5% IR (hombre) · 17,6% IR (mujer) | **H. Carbono:** 3,5 g/ración | **Proteínas:** 34,3 g/ración | **Lípidos:** 28,3 g/ración | **Fibra:** 0,9 g/ración



Información nutricional

Apta para control de peso, intolerantes a la lactosa, a las proteínas del huevo y diabéticos. Plato no apto para celíacos.

Sopas de sardinas estilo Andalucía

35 min

INGREDIENTES para 6 personas

120 g de pimiento verde en trozos, 120 g de pimiento rojo en trozos, 150 g de cebolla, 1-2 dientes de ajo (opcional), 200 g de tomate triturado (natural o en conserva), 70 g de aceite de oliva virgen extra, 750-1.000 g de agua (depende si le gusta más o menos espesa), 1 hoja de laurel, 1 cucharadita de sal, 1 pellizco de comino en grano (opcional), pimentón o unas hebras de azafrán (opcional), 500 g de sardinas en filetes (sin cabeza ni espina), 6 rebanadas de pan candeal (del día anterior), 6 ramitas de hierbabuena

PREPARACIÓN

1. Ponga en el vaso los pimientos (verde y rojo), la cebolla y los ajos. Trocee programando (TM 31) **4 segundos, velocidad 4** / (TM 21) **4 segundos, velocidad 3 ½.**
2. Incorpore el tomate triturado y el aceite. Programe **12 minutos, 100°, velocidad cuchara.**
3. Añada el agua y triture programando (TM 31) **20 segundos, velocidad progresiva 5-10** / (TM 21) **20 segundos, velocidad progresiva 5-7-9.**
4. Agregue el laurel, la sal, los cominos y el pimentón. Programe **15 minutos, temperatura Varoma, velocidad 1.**
5. Mientras tanto, coloque los filetes de sardina espolvoreados con sal en el recipiente y la bandeja Varoma engrasado con aceite o envueltos en film transparente.
6. Sitúe el recipiente Varoma en su posición y programe **5 minutos, temperatura Varoma, velocidad 1.**
7. Reparta las rebanadas de pan en los platos, vierta la sopa y sirva encima las sardinas. Decore con la ramita de hierbabuena.

Energía: 319,2 kcal/ración · 10,6% IR (hombre) · 13,8% IR (mujer) | **H. Carbono:** 17,5 g/ración | **Proteínas:** 17,6 g/ración | **Lípidos:** 20,3 g/ración | **Fibra:** 2,3 g/ración

Tosta de sardinas

| 1 h, 45 min

INGREDIENTES para 6 personas

700 g de sardinas, pequeñas, sal, el zumo de 1 limón, 4 tomates muy rojos y maduros

Masa

230 g de harina, 100 g de agua, 30 g de aceite de oliva virgen extra, 10 g de levadura prensada fresca de panadería, 1 cucharadita de sal, 1 pellizco de azúcar

Para decorar

1 cucharada colmada de perejil picado (sólo las hojas) para adornar, aceite de oliva virgen extra

PREPARACIÓN

1. Deseche las cabezas, espinas y tripas de las sardinas. Lávelas bien y saque los lomos, quitándoles la piel. Espolvoree con sal y rocíelos con zumo de limón. Téngalos en maceración al menos 30 minutos.
2. **Precaliente el horno a 200º.**
3. Pele los tomates con un pelador, ábralos y vacíelos con ayuda de una cucharilla. Colóquelos boca abajo sobre papel de cocina para que escurran bien.
4. Vierta los tomates escurridos en el vaso con un poco de sal y programe **4 segundos, velocidad 4**. Póngalos en un colador para que escurran y después sobre papel de cocina absorbente, procurando que queden bien escurridos. Reserve.
5. Ponga todos los ingredientes de la masa en el vaso y programe **15 segundos, velocidad 3**.
6. Retire la masa del vaso y estírela con el rodillo, hasta obtener un círculo de 35/40 cm de diámetro. Colóquela sobre el fondo de un molde de *pizza*.
7. Cubra la masa con el tomate reservado y espolvoree con sal. Hornee 15 minutos a 200º.
8. Escurra los lomos de las sardinas, secándolos con papel de cocina, colóquelos sobre el tomate en forma decorativa y hornee de 5 a 7 minutos más a la misma temperatura.
9. Espolvoree con perejil o cebollino picados y sírvala caliente o fría regando las sardinas con un hilito de aceite de oliva.

Información nutricional

Apta para control de peso, intolerantes a la lactosa, a las proteínas del huevo y diabéticos. Plato no apto para celíacos.

SUGERENCIA

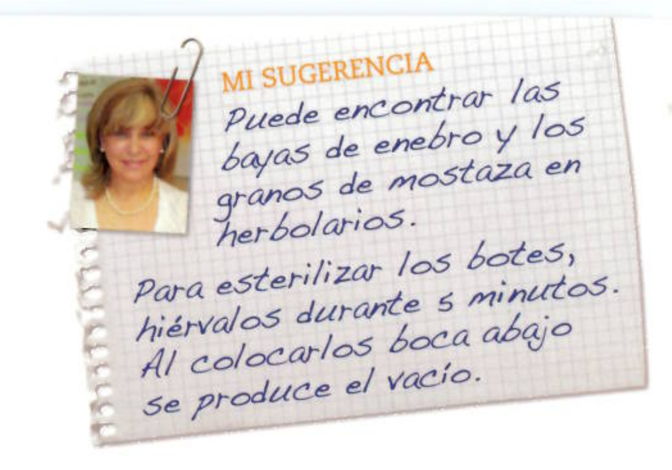
También puede hacerla con boquerones, en ese caso no es necesario quitarles la piel.

Energía: 479,7 kcal/ración · 15,9% IR (hombre) · 20,8% IR (mujer) | **H. Carbono:** 51 g/ración | **Proteínas:** 26,9 g/ración | **Lípidos:** 20 g/ración | **Fibra:** 3,8 g/ración



Pepinos agridulces

| 12 min · Maceración: 30 días



INGREDIENTES para 4 tarros

100 g de cebolla partida en cuartos, 500 g de agua, 500 g de vinagre de vino blanco o de sidra, 150 g de azúcar, 1 cucharada de sal gorda, 7-8 bayas de enebro, ½ cucharada de pimienta blanca en grano, ½ cucharada de estragón, ½ cucharada de granos de mostaza, 4 pepinos en rodajas finas

PREPARACIÓN

1. Ponga en el vaso la cebolla y trocéela programando (TM 31) **2 segundos, velocidad 4 / (TM 21) 2 segundos, velocidad 3 ½.**
2. Incorpore el agua, el vinagre, el azúcar, la sal, las bayas de enebro, la pimienta, el estragón y los granos de mostaza. Programe **12 minutos, temperatura Varoma, velocidad 1.**
3. Distribuya los pepinos en 4 botes herméticos de cristal esterilizados y cubra con el contenido del vaso. Tápelos y póngalos boca abajo hasta que se enfríen. Deje macerar durante 30 días en un lugar oscuro antes de consumir.

Información nutricional

Apta para control de peso, celíacos, intolerantes a la lactosa y a las proteínas del huevo, pero no apta para diabéticos.

Energía: 188,8 kcal/ración · 6,3% IR (hombre) · 8,2% IR (mujer) | **H. Carbono:** 46,4 g/ración | **Proteínas:** 2,8 g/ración | **Lípidos:** 0,4 g/ración | **Fibra:** 2,4 g/ración



Información nutricional
Apta para control de peso, celíacos, intolerantes a la lactosa y a las proteínas del huevo, pero no para diabéticos.

Cebollitas en vinagre

19 min · Maceración: 30 días

INGREDIENTES para 2 tarros

500 g de cebollitas francesas, 1.500 g de agua, 6 granos de pimienta negra, 3 clavos, 4 ramitas de estragón, 650 g de vinagre de vino blanco o de sidra, 2 cucharaditas de azúcar, 2 cucharaditas de sal

PREPARACIÓN

1. Pele y lave las cebollitas y colóquelas en el cestillo.
2. Ponga en el vaso el agua y programe **12 minutos, temperatura Varoma, velocidad 1.**
3. Introduzca el cestillo con las cebollitas y programe **1 minuto, 100°, velocidad 1.** Utilice la muesca de la espátula para retirar el cestillo y deseche el agua de cocción.
4. Ponga en el vaso la pimienta, los clavos, el estragón, el vinagre, el azúcar y la sal. Programe **6 minutos, 100°, velocidad 1.**
5. Distribuya las cebollitas en 2 botes herméticos esterilizados de 500 g y cubra con el contenido del vaso. Tápelos y póngalos boca abajo hasta que se enfríen. Deje macerar durante 30 días en un lugar oscuro antes de consumir.

Energía: 113,6 kcal/ración · 3,7% IR (hombre) · 4,9% IR (mujer) | **H. Carbono:** 25,1 g/ración | **Proteínas:** 4,8 g/ración | **Lípidos:** 0 g/ración | **Fibra:** 4,5 g/ración



Información nutricional

No apta para control de peso, intolerantes a la lactosa o diabéticos. Apta para celíacos e intolerantes a las proteínas del huevo.

Lassi* *de mango*

15 min

INGREDIENTES

100 g de agua, 130 g de azúcar, el zumo de ½ limón, 1 mango maduro pelado y troceado, 3 yogures griegos (naturales), ½ cucharadita de canela

PREPARACIÓN

1. Vierta el agua, el azúcar y el limón en el vaso y programe **7 minutos, 100°, velocidad 2**. Retire del vaso y deje enfriar.
2. Sin lavar el vaso, ponga 30 g del almíbar reservado, el mango, los yogures y la canela. Programe **1 minuto, velocidad 7**. Si estuviera muy espeso, añada un poco de agua (entre 50 y 100 g).
3. Sirva bien frío en vasos con 2 ó 3 cubitos de hielo.

* En el glosario de la página 79 se explica que es el *lassi*.

Energía: 235,4 kcal/ración · 7,8% IR (hombre) · 10,2% IR (mujer) | **H. Carbono:** 38,6 g/ración | **Proteínas:** 1,4 g/ración | **Lípidos:** 9,4 g/ración | **Fibra:** 0,3 g/ración

Sopa fría de mango

| 40 min

INGREDIENTES para 6 personas

2 mangos, 50 g de cebolla, 1 pimiento amarillo en trozos, 1 diente de ajo, el zumo de 6 naranjas, el zumo de 2 limones, 1 cucharada de vinagre blanco, ½ pastilla de caldo de pollo, 2 pepinos pelados y sin semillas (cortados en *brunoisse*, cuadraditos de 0,5 cm de grosor), 1 guindilla molida, unas hojas de cilantro (para adornar)

PREPARACIÓN

1. Ponga en el vaso los mangos, la cebolla, el pimiento y el ajo y programe (TM 31) **10 segundos, velocidad progresiva 5-10** / (TM 21) **10 segundos, velocidad progresiva 5-7-9.**
2. Añada el zumo de naranja, el zumo de limón, el vinagre y el caldo de pollo y triture programando (TM 31) **10 segundos, velocidad progresiva 5-10** / (TM 21) **10 segundos, velocidad progresiva 5-7-9.**
3. Vierta la sopa en un recipiente y reserve en el frigorífico durante 30 minutos.
4. Sirva en cuencos individuales con el pepino picado, espolvoreada con la guindilla y decorada con las hojas de cilantro.

Energía: 45 kcal/ración · 1,5% IR (hombre) · 1,9% IR (mujer) | **H. Carbono:** 10,7 g/ración | **Proteínas:** 0,8 g/ración | **Lípidos:** 0,2 g/ración | **Fibra:** 0,6 g/ración

Información nutricional

Apta para control de peso, celíacos, intolerantes a la lactosa, intolerantes a las proteínas del huevo y diabéticos.



Bavaroise* *de vainilla*

10 min · Reposo: 4 h

Información nutricional

Apta para celíacos, pero no para control de peso, intolerantes a la lactosa, intolerantes a las proteínas del huevo o diabéticos.

INGREDIENTES para 8 personas

600 g de nata para montar (con un mínimo de 35% materia grasa) muy fría, 3 hojas de gelatina grandes o 6 hojas pequeñas, 200 g de azúcar, 100 g de leche, 3 yemas de huevo, 1 vaina de vainilla

Crema de caramelo al café

150 g de azúcar, 50 g de café fuerte, 200 g de nata

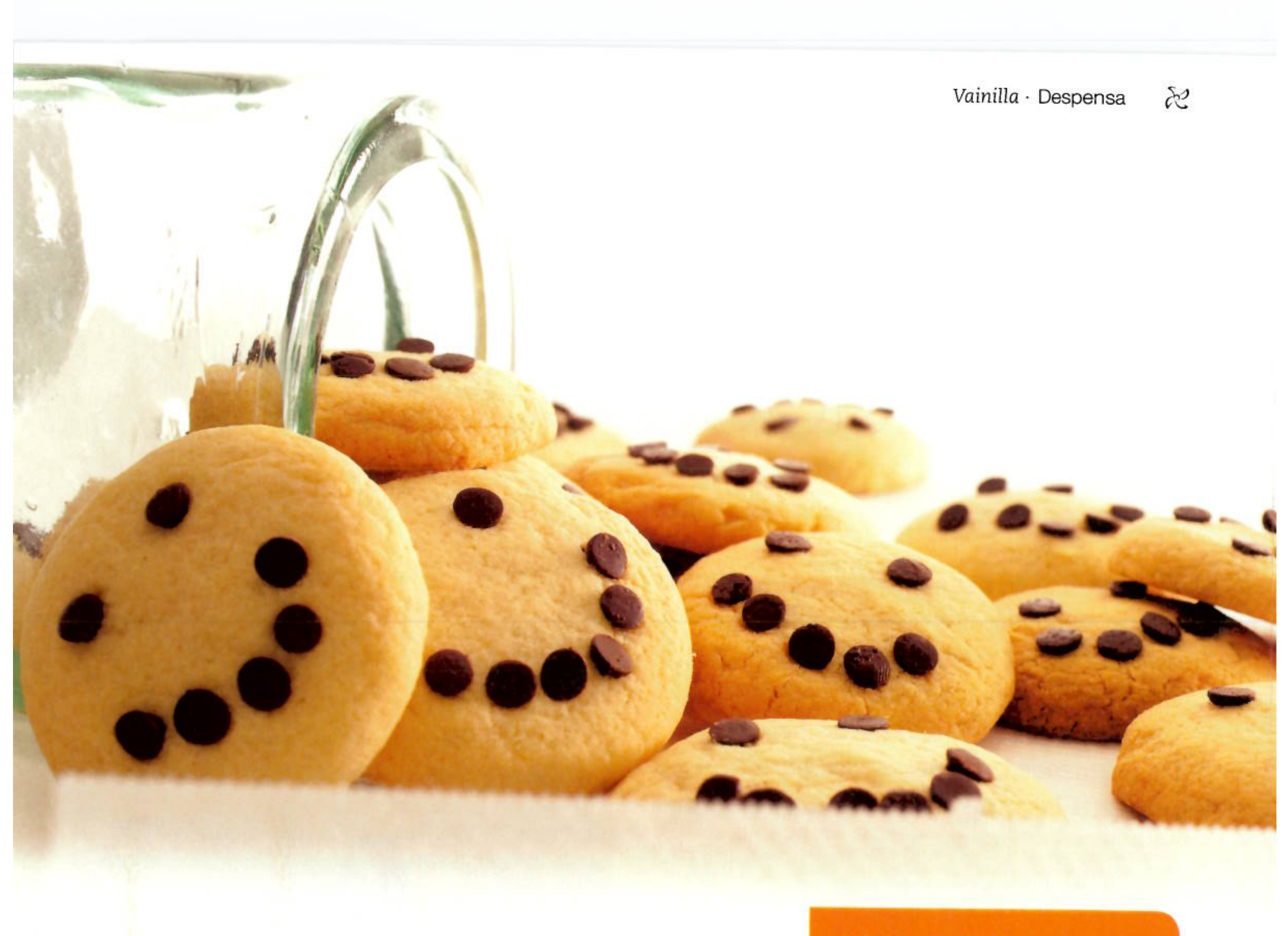


PREPARACIÓN

1. Coloque **la mariposa en las cuchillas,** vierta 400 g de nata y programe **velocidad 3 ½, sin programar tiempo,** hasta que la nata haya montado. Retire del vaso y reserve en un bol grande.
2. En un bol con agua fría ponga a hidratar la gelatina.
3. Ponga el en vaso los 200 g de nata restante, el azúcar, la leche, las yemas, y la vaina de vainilla. Programe **8 minutos, 90°, velocidad 1.** Retire la vaina de vainilla.
4. Programe **velocidad 3, sin programar tiempo,** y añada la gelatina escurrida por el bocal.
5. Mezcle delicadamente el contenido del vaso con la nata montada reservada y viértalo en un molde de corona. Reserve en el frigorífico hasta que cuaje y esté bien frío (aprox. 4 horas).
6. Prepare la crema de caramelo al café. Derrita el azúcar en un cuenco o sartén, y añada el café (con cuidado para que no salpique). Vierta la nata y mezcle. Reserve en el frigorífico.
7. Desmolde el *bavaroise* y sírvalo con la crema de caramelo.

* En el glosario de la página 79 se explica que es el *bavaroise*.

Energía: 675 kcal/ración · 22,5% IR (hombre) · 29,3% IR (mujer) | **H. Carbono:** 47 g/ración | **Proteínas:** 11,3 g/ración | **Lípidos:** 50,4 g/ración | **Fibra:** 0,1 g/ración



Galletas felices

Información nutricional

No apta para control de peso, celíacos, intolerantes a la lactosa, intolerantes a las proteínas del huevo o diabéticos.

5 min · Horneado: 10 min

Receta facilitada por Raquel Poveda Escribano

INGREDIENTES para 30 unidades

120 g de mantequilla en trozos pequeños, 180 g de azúcar, 1 huevo, 1 cucharadita de vainilla, 160 g de mantequilla de cacahuete, 230 g de harina de repostería, 1 cucharadita de levadura química, 1 pellizco de sal, perlas de chocolate (para decorar)

PREPARACIÓN

1. Ponga en el vaso la mantequilla y el azúcar y programe **1 minuto, 30 segundos, velocidad 3**.
2. Incorpore el huevo y la vainilla y programe **30 segundos, velocidad 3**.
3. Añada la mantequilla de cacahuete y programe **30 segundos, velocidad 4**.
4. Añada la harina, la levadura y la sal y programe (TM 31) **30 segundos, vaso cerrado, velocidad Espiga** / (TM 21) **30 segundos, velocidad Espiga**.
5. **Precaliente el horno a 180º**.
6. Cubra la bandeja del horno con papel de hornear.
7. Con la masa, forme bolitas del tamaño de una nuez y colóquelas en la bandeja del horno, separadas entre sí. Presione sobre ellas para formar cículos de unos 6 cm aproximadamente. Con las perlitas de chocolate, forme caritas sonrientes (los ojos y una gran sonrisa).
8. Hornee durante 10 ó 12 minutos (cuando los bordes de las galletas estén dorados, ya están listas). Colóquelas sobre una rejilla para que se enfríen.

Energía: 456,3 kcal/ración · 15,2% IR (hombre) · 19,8% IR (mujer) | **H. Carbono:** 51,3 g/ración | **Proteínas:** 9,2 g/ración | **Lípidos:** 25,2 g/ración | **Fibra:** 2,5 g/ración

Helados y granizados caseros con Thermomix

Thermomix, con sus diferentes velocidades y gran potencia, nos permite obtener espectaculares resultados de trituración, especialmente con gazpachos y zumos integrales, pero sin olvidar los helados y los granizados, tan socorridos para combatir las altas temperaturas del verano.



El equipo de Desarrollo de Recetas de Vorwerk está formado por Cristina Vela (izq.), Beatriz Rodríguez (centro) y Miriam Aguirre (dcha.).

Este mes una de nuestras compañeras se ha acercado a la cocina del Departamento de Desarrollo de Recetas para ayudarnos a preparar unos deliciosos postres veraniegos, tres recetas fáciles y rápidas. En 5 minutos hemos preparado un helado de fresas congeladas, un granizado de limón y un granizado de café sin ningún esfuerzo.

Para triturar en frío utilice la **velocidad progresiva 5-10,** que consiste en girar directamente el selector desde la posición **"vaso cerrado"** hasta la **velocidad 5,** manteniendo unos segundos en esta velocidad y llevándola a **velocidad 10** en la que finalizaremos el tiempo requerido por la receta. El tiempo requerido dependerá de la cantidad y dureza de los alimentos.

Para triturar hielo sin ningún otro ingrediente, llene el vaso como máximo hasta la mitad y programe **10 segundos, velocidad 5.** Si utiliza hielos de gasolinera, humedézcalos antes y presione tres veces el botón de **velocidad Turbo** antes de poner la **velocidad 5.**









Cómo congelar las fresas

Limpie las fresas y colóquelas en una bandeja separadas entre sí. Introduzca la bandeja en el congelador y, cuando estén congeladas, guárdelas en bolsas de plástico. Conserve en el congelador hasta el momento de utilizarlas.





Helado de fresas congeladas

| 2 min

INGREDIENTES para 6 personas

800 g de fresas congeladas, 1 bote pequeño de leche condensada (370 g)

PREPARACIÓN

1. Ponga en el vaso las fresas y la leche condensada. Programe (TM 31) **2 minutos, velocidad progresiva 5-10** / (TM 21) **2 minutos, velocidad progresiva 5-7-9**, introduciendo la espátula por el bocal y moviéndola de derecha a izquierda para favorecer la trituración.



Información nutricional

No apta para control de peso, intolerantes a la lactosa o diabéticos. Apta para celíacos e intolerantes a las proteínas del huevo.



Energía: 251,9 kcal/ración · 8,4% IR (hombre) · 10,9% IR (mujer) | H. Carbono: 44 g/ración | Proteínas: 6,4 g/ración | Lípidos: 6,8 g/ración | Fibra: 2,9 g/ración

Granizado de limón

2 min

Información nutricional

No apta para control de peso o diabéticos, pero sí para celíacos, intolerantes a la lactosa. Apta para intolerantes a las proteínas del huevo.

INGREDIENTES para 6 personas

200 g de azúcar, la piel de 1 limón (sólo la parte amarilla), 2 limones pelados (sin nada de piel blanca ni pepitas), 500 g de cubitos de hielo, 500 g de agua fría

PREPARACIÓN

1. Ponga en el vaso el azúcar y la piel de limón. Triture programando (TM 31) **30 segundos, velocidad progresiva 5-10** / (TM 21) **30 segundos, velocidad progresiva 5-7-9.**
2. Añada los limones y programe (TM 31) **30 segundos, velocidad progresiva 5-10** / (TM 21) **30 segundos, velocidad progresiva 5-7-9.**
3. Incorpore el hielo y el agua y **programe 30 segundos, velocidad 5**. Sirva inmediatamente.

Energía: 143,5 kcal/ración · 4,8% IR (hombre) · 6,2% IR (mujer) | **H. Carbono:** 37,4 g/ración | **Proteínas:** 0,3 g/ración | **Lípidos:** 0,2 g/ración | **Fibra:** 0,5 g/ración

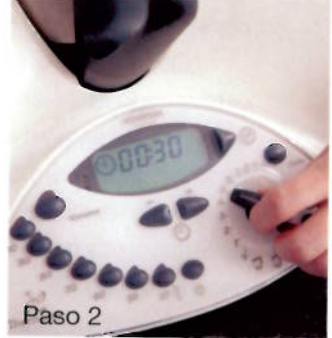

Paso 1


Paso 1


Paso 1


Paso 2


Paso 2


Paso 2


Paso 3


Paso 3

Granizado de café

1 min

INGREDIENTES para 6 personas

150-200 g de azúcar, 500 g de cubitos de hielo, 500 g de agua, 1 cubilete de café soluble

PREPARACIÓN

1. Ponga el azúcar en el vaso y programe (TM 31) **30 segundos, velocidad progresiva 5-10** / (TM 21) **30 segundos, velocidad progresiva 5-7-9.**
2. Incorpore los cubitos de hielo y el agua y vuelva a programar **30 segundos, velocidad 5.**
3. Disuelva el café soluble en ½ cubilete de agua, añádalo al vaso y remueva con la espátula. Sirva inmediatamente.

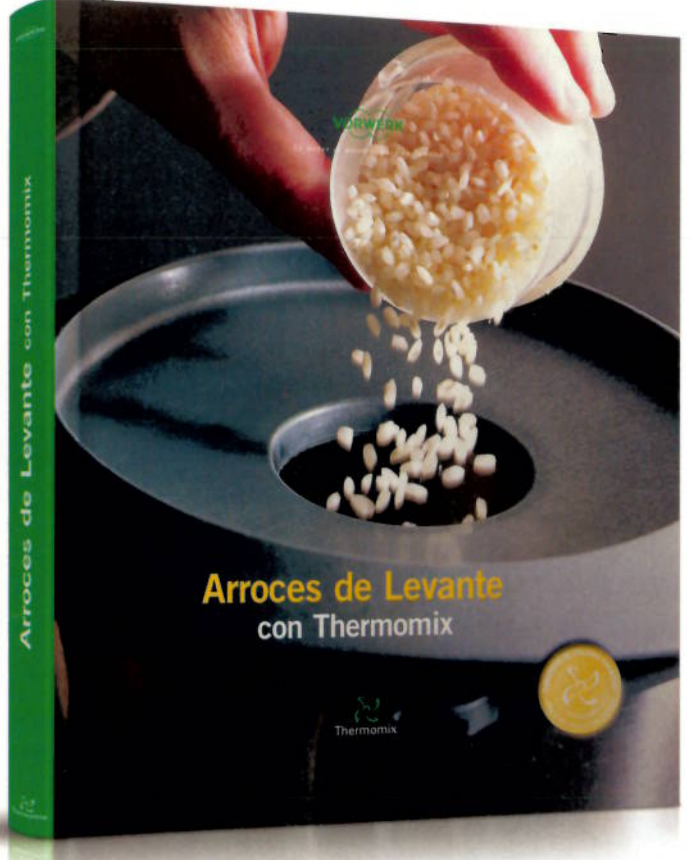


Información nutricional

No apta para control de peso o diabéticos, pero sí para celíacos, intolerantes a la lactosa e intolerantes a las proteínas del huevo.

Energía: 124,5 kcal/ración · 4,1% IR (hombre) · 5,4% IR (mujer) | **H. Carbono:** 33,7 g/ración | **Proteínas:** 0,1 g/ración | **Lípidos:** 0 g/ración | **Fibra:** 0 g/ración

Este mes os presentamos
Arroces de Levante con Thermomix



Para esta publicación, el equipo de Thermomix España ha contado con la inestimable contribución de uno de los mayores expertos arroceros de España: Manuel Carratalá. Manuel se ha criado y vivido en Valencia, se ha dedicado profesionalmente a la cocina y es precisamente a orillas del Parque Natural de la Albufera donde se ha especializado en la cocina del arroz.

¿Quién mejor que Manuel podría introducirnos en este mundo fascinante de los arroces? Nuestro cicerone no sólo es gran conocedor de estos platos de la tradición gastronómica levantina, sino que también es un experto usuario de Thermomix. Nuestra imprescindible máquina nos va a posibilitar la preparación de uno de los arroces caldosos espectaculares simplemente siguiendo las instrucciones de las recetas que les presentamos.

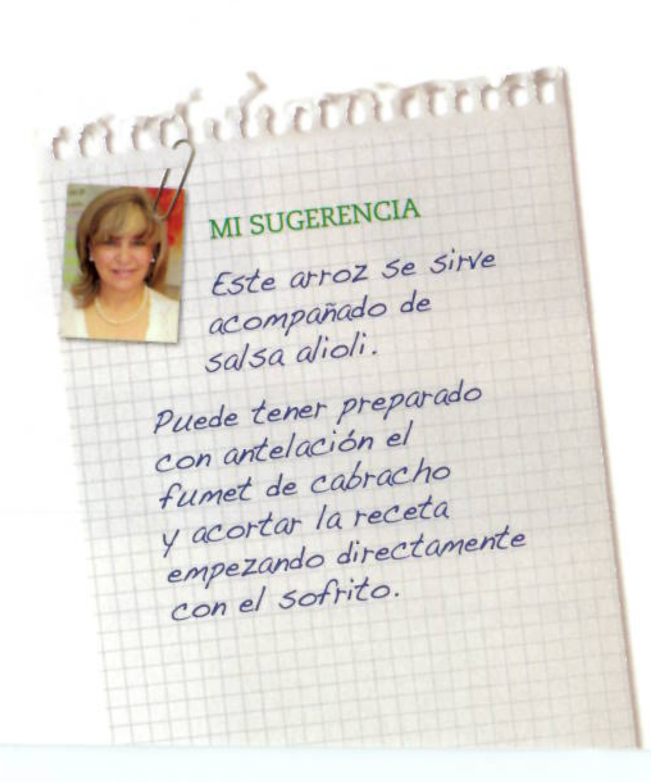
Concurso TU MEJOR RECETA DE ARROZ con Thermomix

Participa y gana uno de los 10 libros *Arroces de Levante con Thermomix* que regalamos

Participa en el concurso TU MEJOR RECETA DE ARROZ con Thermomix a través de nuestra web **www.thermomix.es/concurso** desde el 23 de julio hasta el 26 de agosto de 2010.

Para poder participar es imprescindible que tu receta incluya una fotografía del plato. No olvides indicar la palabra clave **CONCLIB22** en el campo "clave de concurso".

Thermomix España se pondrá en contacto con los ganadores por correo electrónico. Las bases del concurso se pueden consultar en **www.thermomix.es/concurso**



Arroz a banda 

1 h, 30 min

Información nutricional

Apta para control de peso, celíacos, intolerantes a la lactosa, a las proteínas del huevo y diabéticos.

INGREDIENTES para 4 personas

Fumet de cabracho

200 g de gamba arrocera (reserve los cuerpos), 250 g de cabracho o 250 g de escorpa, 1 hueso de mero, 250 g de cabeza de rape, 2 dientes de ajo, 1.200 g de agua, 1 cebolla

Arroz

80 g de tomate triturado (natural o en conserva), 40 g de cebolla, 1-2 dientes de ajo, 100 g de aceite de oliva virgen extra, 1 cucharadita de pimentón, 200 g de arroz, 750 g de *fumet* de cabracho, sal, unas hebras de azafrán o ½ cucharadita de colorante

PREPARACIÓN

1. Prepare el *fumet*: Pele las gambas, ponga las cabezas y las cáscaras en el vaso y reserve los cuerpos. Añada el resto de los ingredientes del *fumet* en el vaso y programe **60 minutos, 100°, velocidad 1.** Cuele y reserve.
2. Lave bien el vaso y la tapa y ponga el tomate, la cebolla, el ajo y los cuerpos de las gambas. Triture programando **8 segundos, velocidad 6.**
3. Añada el aceite y sofría **10 minutos, temperatura Varoma, velocidad cuchara.**
4. Incorpore el pimentón y el arroz. Rehogue programando **3 minutos, temperatura Varoma, velocidad cuchara.**
5. Vierta en el vaso el *fumet* de cabracho reservado, la sal y el azafrán o colorante. Programe **13 minutos, 100°, giro a la izquierda, velocidad cuchara.** Verifique el punto de sal. Vuelque en una fuente y sirva.

NOTA

A banda, que en castellano se traduce por "aparte", se refiere a la tradición de servir el pescado de la cocción por separado del arroz.

Energía: 593,5 kcal/ración · 19,7% IR (hombre) · 25,8% IR (mujer) | **H. Carbono:** 46,6 g/ración | **Proteínas:** 36,2 g/ración | **Lípidos:** 30,4 g/ración | **Fibra:** 1,4 g/ración

Thermomix Magazine te ayuda a organizarte

LIGEROS

menú 1

primero



Crema fría de puerros, yogur y langostinos / p. 35

segundo



sólo TM31

Lomo en escabeche / p. 15

postre



Fruta

menú 2

primero



Ensalada

segundo



Pimientos del piquillo rellenos de pollo con salsa de tomate / p. 43

postre



Lassi de mango / p. 20

menú 3

primero



Bombones de salmorejo / p. 8

segundo



Merluza con patatas y salsa de tomate / p. 71

postre



Granizado de limón / p. 26

menú 4

primero



Ensalada

segundo



Pizza genovesa / p. 11

postre



Granizado de café / p. 27

Te proponemos 4 menús ligeros y 4 menús para sorprender a tus invitados

GOURMET

menú 1

primero


sólo TM 31
Verduras confitadas con *foie gras* / p. 32

segundo


Bacalao con langostinos / p. 40

postre


Panna cotta con salsa de fresas / p. 47

menú 2

primero


Cake salado con tomate seco, queso y beicon / p. 9

segundo


Albóndigas de merluza en salsa de vino blanco / p. 39

postre


Tiramisú al té verde / p. 44

menú 3

primero


Tomate confitado con queso *provolone* / p. 52

segundo


Lomo de cerdo en salsa de Madeira / p. 14

postre


Tarta de pera / p. 48

menú 4

primero


Mejillones en salsa de vieira / p. 59

segundo


Rape al albariño / p. 62

postre


Lady Sour / p. 73

MI SUGERENCIA

Guarde el escabeche de las verduras para condimentar ensaladas y platos de carne.

Verduras confitadas con foie gras

sólo TM31

40 min

INGREDIENTES para 6 personas

150 g de cebolla, 150 g de zanahoria, 50 g de nabos, 100 g de berenjena, 100 g de patata, 100 g de calabaza, 100 g de corazones de alcachofa (en cuartos), 400 g de aceite de oliva virgen extra, 600 g de agua, 50 g de vinagre balsámico o de jerez, 1 cucharadita de sal, 5-6 granos de pimienta, un ramillete de hierbas aromáticas, (laurel, tomillo, orégano, romero), 100 g de tomates *cherry*, 100 g de *foie gras* de *canard,* sal gorda o en escamas, reducción de vinagre balsámico (para servir), 50 g de mermelada de tomate (opcional)

PREPARACIÓN

1. Pele las verduras y córtelas en dados de 2 cm aprox. Introdúzcalas en el vaso, junto con las alcachofas. Añada el aceite, el agua, el vinagre balsámico, la sal, la pimienta y las hierbas aromáticas. Programe **20 minutos, 100°, giro a la izquierda, velocidad cuchara.**
2. Añada los tomates *cherry* enteros y programe **10 minutos, 100°, giro a la izquierda, velocidad cuchara.**
3. Sirva las verduras, un poco escurridas de su salsa, templadas o frías. Coloque encima el *foie gras* cortado en láminas, espolvoree con un poco de sal gorda y vierta por encima unas gotas de reducción de vinagre balsámico. Acabe con un poco de mermelada de tomate sobre el *foie.*

NOTA

La reducción de vinagre balsámico se puede comprar preparada en comercios, aunque también se puede hacer en casa reduciendo el vinagre balsámico programando en Thermomix **3 minutos, temperatura Varoma, velocidad 1,** hasta que reduzca a la tercera parte del volumen original.



Información nutricional

No apta para control de peso, pero sí para celíacos, intolerantes a la lactosa, a las proteínas lácteas o del huevo, siempre y cuando el foie gras esté libre de lactosa, proteínas lácteas, leche en polvo, huevo y clara de huevo.

Energía: 718 kcal/ración · 23,9% IR (hombre) · 31,2% IR (mujer) | **H. Carbono:** 12,9 g/ración | **Proteínas:** 3,6 g/ración | **Lípidos:** 71,7 g/ración | **Fibra:** 3,5 g/ración





Crema fría de puerros, yogur y langostinos

| 30 min

INGREDIENTES para 6 personas

800 g de puerro (sólo la parte blanca) cortado en rodajas, 20 g de apio (y unas hojas para decorar), 50 g de aceite de oliva virgen extra (y un chorrito para decorar), 150 g de patata pelada y cortada en trozos pequeños, 400 g de leche, 100 g de agua, 2 yogures naturales, sal, pimienta blanca, 16 langostinos cocidos

PREPARACIÓN

1. Ponga en el vaso el puerro, el apio y el aceite. Trocee programando (TM 31) **4 segundos, velocidad 5** / (TM 21) **4 segundos, velocidad 3 ½.**
2. Con la espátula, baje los restos de verduras de la tapa y del interior del vaso hacia las cuchillas y programe **6 minutos, temperatura Varoma, velocidad 1.**
3. Incorpore por el bocal las patatas, la leche y el agua y programe **20 minutos, 90°, velocidad 1.**
4. Añada los yogures, sal y pimienta y triture programando (TM 31) **30 segundos, velocidad progresiva 5-10** / (TM 21) **30 segundos, velocidad progresiva 5-7-9.**
5. Retire del vaso a una jarra y enfríe en nevera hasta el momento de servir.
6. Sirva en plato sopero o taza de consomé acompañado de una ramita de apio con hojas, los langostinos (troceados o enteros) y un chorro de aceite de oliva.

Información nutricional

Apta para control de peso, celíacos intolerantes a las proteínas del huevo y diabéticos. No apto para intolerantes a la lactosa.

Energía: 286,3 kcal/ración · 9,5% IR (hombre) · 12,4% IR (mujer) | **H. Carbono:** 19,4 g/ración | **Proteínas:** 23,9 g/ración | **Lípidos:** 13 g/ración | **Fibra:** 4,5 g/ración

Ensalada de bonito en escabeche de frambuesas



| 16 min

INGREDIENTES para 4 personas

150 g de aceite de oliva virgen extra, 1 diente de ajo (sin pelar) y cortado por la mitad, 100 g de cebolleta cortada en cuartos, 100 g de zanahoria pelada y cortada en rodajas gruesas, 1 hoja de laurel, 3 granos de pimienta blanca, 1 cucharadita de sal, 1 clavo de olor, 50 g de vinagre de frambuesas, 50 g de vino blanco seco, 400 g de bonito cortado en dados

Para servir

6-8 hojas de endivia, 150 g de tomates *cherry*, 80 g de aceitunas negras, 100 g de frambuesas frescas

PREPARACIÓN

1. Ponga en el vaso el aceite y el ajo. Sofría programando **3 minutos, temperatura Varoma, velocidad 1.**
2. Incorpore la cebolleta, la zanahoria, el laurel, la pimienta, la sal, el clavo, el vinagre y el vino. Programe **10 minutos, 100º, velocidad 1.**
3. Coloque **la mariposa en las cuchillas,** incorpore el bonito y programe **3 minutos, temperatura Varoma, giro a la izquierda, velocidad cuchara.** Retire del vaso, y deje enfriar en el frigorífico.
4. Sirva el bonito sobre hojas de endivias o de ensalada variada, acompañada del tomate *cherry*, las aceitunas, las zanahorias del escabeche y decore con las frambuesas. Aliñe con el propio escabeche.



Información nutricional

Apta para control de peso, celíacos, intolerantes a la lactosa, a las proteínas del huevo y diabéticos.

Energía: 578,9 kcal/ración · 19,3% IR (hombre) · 25,1% IR (mujer) | **H. Carbono:** 8,9 g/ración | **Proteínas:** 23,2 g/ración | **Lípidos:** 49,3 g/ración | **Fibra:** 4,7 g/ración







Albóndigas de merluza en salsa de vino blanco

| 40 min

INGREDIENTES para 4 personas

Albóndigas

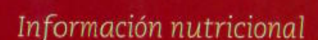
100 g de cebolla partida en cuartos, 25 g de aceite de oliva virgen extra, 300 g de merluza sin piel ni espinas (puede ser congelada) y partida en trozos, 1 diente de ajo, 1 ramita de perejil (sólo las hojas), 100 g de pan mojado en leche y escurrido, 1 huevo, 25 g de vino blanco, sal y pimienta, harina (para rebozar), 500 g de aceite de oliva virgen extra (para freír)

Salsa de vino blanco

2 dientes de ajo, 2 ramitas de perejil (sólo las hojas), 1 guindilla seca (opcional), 150 g de cebolla en trozos, 75 g de aceite de oliva virgen extra, 50 g de harina, 75 g de vino blanco, sal, 450 g de caldo de pescado

PREPARACIÓN

1. Ponga en el vaso la cebolla y programe (TM 31) **8 segundos, velocidad 4** / (TM 21) **8 segundos, velocidad 3 ½**. Con la espátula, baje los restos de verdura de la tapa y del interior del vaso hacia las cuchillas.
2. Añada el aceite y programe **8 minutos, 100°, velocidad 1.**
3. Deje templar unos minutos, añada la merluza, el ajo y el perejil y programe **1 minuto, velocidad 3.** Con la espátula, baje los restos de trituración de la tapa y del interior del vaso hacia las cuchillas. Si quedaron trozos muy grandes, repita la programación.
4. Coloque **la mariposa en las cuchillas**, añada el pan, el huevo, el vino blanco, la sal y la pimienta y programe **3 minutos, velocidad 2.** La pasta resultante tiene que quedar blanda, pero firme, para formar albóndigas (si quedase muy blanda, añada un poco de pan rallado y mezcle con la espátula; si quedase muy dura, añada un poco de leche). Forme las albóndigas, páselas por harina y fríalas en abundante aceite caliente. Colóquelas en el recipiente Varoma, tape y reserve.
5. Sin lavar el vaso, ponga los ajos, el perejil, la guindilla y la cebolla y programe (TM 31) **6 segundos, velocidad 4** / (TM 21) **6 segundos, velocidad 3 ½**. Con la espátula, baje los restos de verdura de la tapa y del interior del vaso hacia las cuchillas.
6. Añada el aceite, sitúe el recipiente Varoma en su posición y programe **10 minutos, 100°, velocidad cuchara.**
7. Retire el recipiente Varoma y añada por el bocal la harina, el vino, la sal y el caldo y programe **10 minutos, 100°, velocidad 2**. Sirva las albóndigas con la salsa, acompañadas de patatas fritas.



Información nutricional

Apta para control de peso y diabéticos. Plato no apto para celíacos, intolerantes a la lactosa o a las proteínas del huevo.

Energía: 414,2 kcal/ración · 13,8% IR (hombre) · 18% IR (mujer) | **H. Carbono:** 25,9 g/ración | **Proteínas:** 14,5 g/ración | **Lípidos:** 28,3 g/ración | **Fibra:** 2,2 g/ración

Bacalao con langostinos

1 h

INGREDIENTES para 4 personas

100 g de cebolla cortada en cuartos, 1 diente de ajo, 1 rama de perejil (sólo las hojas), 50 g de zanahoria en trozos, 150 g de aceite de oliva virgen extra, 1 cucharadita de pimentón, 300 g de langostinos pelados (reserve las cabezas y las cáscaras), 50 g de tomate maduro, 700 g de agua, 4 trozos de bacalao desalado (de 175 g aprox. cada uno) enharinado, 35 g de harina, 1 cucharadita de sal

PREPARACIÓN

1. Ponga en el vaso la cebolla, el ajo, el perejil y la zanahoria y programe (TM 31) **4 segundos, velocidad 4** / (TM 21) **4 segundos, velocidad 3 ½**. Con la espátula, baje los restos de verduras de la tapa y del interior del vaso hacia las cuchillas.
2. Añada 50 g de aceite y programe **14 minutos, 100°, velocidad 1.**
3. Incorpore el pimentón, las cabezas y cáscaras de los langostinos y programe **2 minutos, 100°, velocidad 1.**
4. Añada el tomate y el agua y programe **30 minutos, 100°, velocidad cuchara.**
5. Espere unos minutos a que baje un poco la temperatura y triture programando (TM 31) **1 minuto, velocidad progresiva 5-10** / (TM 21) **1 minuto, velocidad progresiva 5-7-9**. Cuele a través de un colador de malla fina y reserve.
6. Dore el bacalao en una sartén con los 100 g de aceite restante, sin llegar a cocinarlo del todo. Retire el bacalao y vierta el aceite en el vaso.
7. Añada al vaso la harina y 450 g del *fumet* reservado de langostinos y programe **10 segundos, velocidad 5.**
8. A continuación, programe **6 minutos, 100°, velocidad 3.**
9. **Precaliente el horno a 180°.**
10. Coloque el bacalao en una bandeja de horno, vierta encima la salsa y distribuya los cuerpos de los langostinos. Hornee durante 15 minutos.



Información nutricional

Apta para control de peso, intolerantes a la lactosa, a las proteínas del huevo y diabéticos, pero no para celíacos.



Energía: 579,9 kcal/ración · 19,3% IR (hombre) · 25,2% IR (mujer) | **H. Carbono:** 9,3 g/ración | **Proteínas:** 48,9 g/ración | **Lípidos:** 38,7 g/ración | **Fibra:** 1,1 g/ración




MI SUGERENCIA
Si lo desea, una vez rellenos, puede freír los pimientos, rebozándolos en harina y huevo batido.



Pimientos del piquillo rellenos de pollo con salsa de tomate a la hierbabuena

50 min

INGREDIENTES para 4 personas

400 g de pechugas de pollo en trozos, 100 g de cebolla en trozos, 1 diente de ajo, 1 rama de perejil (sólo las hojas), 50 g de aceite de oliva virgen extra, 65 g de harina, 25 g de vino blanco, 400 g de agua, 1 cacito de caldo de pollo Knorr, pimienta, 16 pimientos, del piquillo

Salsa

2 dientes de ajo, 150 g de cebolla partida en cuartos, 50 g de aceite de oliva virgen extra, 25 g de vino blanco, 500 g de tomates triturado (natural o en conserva), sal, 1 pellizco de azúcar, 1-2 ramitas de hierbabuena (para decorar)

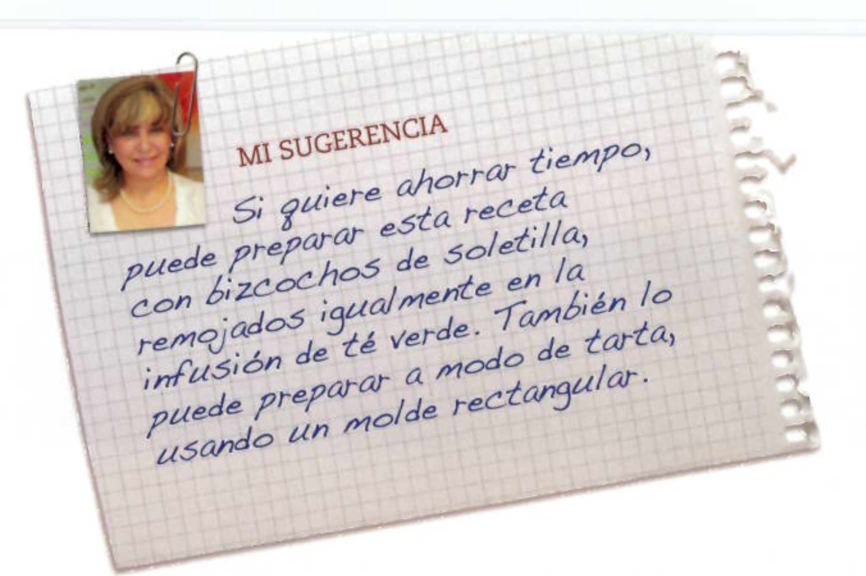
PREPARACIÓN

1. Ponga en el vaso la pechuga de pollo y programe **6 segundos, velocidad 6.** Retire del vaso y reserve.
2. Ponga en el vaso la cebolla, el ajo y el perejil y programe **7 segundos, velocidad 4.** Con la espátula, baje los restos de verduras de la tapa y del interior del vaso hacia las cuchillas.
3. Añada el aceite y programe **8 minutos, 100º, velocidad 1.**
4. Incorpore la pechuga reservada y la harina y programe **2 minutos, 100º, velocidad 3.**
5. Añada el vino, el agua, el cacito de caldo de pollo Knorr y la pimienta y programe **13 minutos, 100º, velocidad 1.** Retire del vaso y deje templar.
6. Rellene los pimientos (puede hacerlo con una cucharilla de café o con una manga pastelera). Colóquelos en una fuente y reserve.
7. Ponga en el vaso el ajo y la cebolla y programe **7 segundos, velocidad 4.** Con la espátula, baje los restos de verduras de la tapa y del interior del vaso hacia las cuchillas.
8. Añada el aceite y programe **5 minutos, 100º, velocidad 1.**
9. Incorpore el vino blanco, el tomate, la sal y el azúcar. Triture programando **20 segundos, velocidad 7.**
10. A continuación, programe **15 minutos, 100º, velocidad 1.**
11. Vierta la salsa sobre los pimientos y espolvoree con un poco de hierbabuena picada.

Información nutricional

No apta para control de peso, celíacos y diabéticos. Apta para intolerantes a la lactosa y a las proteínas del huevo.

Energía: 485,1 kcal/ración · 16,1% IR (hombre) · 21% IR (mujer) | **H. Carbono:** 27,7 g/ración | **Proteínas:** 25,5 g/ración | **Lípidos:** 30 g/ración | **Fibra:** 3,3 g/ración



Tiramisú *al té verde*

| 15 min · Reposo: 4 h

INGREDIENTES para 4 personas

4 huevos, 120 g de azúcar, 20 g de azúcar vainillado, 120 g de harina de repostería, 1 pellizco de sal, 150 g de agua, 20 g de azúcar moreno, 10 g de té verde, 350 g de *mascarpone* (o queso cremoso), 40 g de miel, 1 pellizco de canela en polvo, la piel de 1 limón (rallada), 30 g de pistachos pelados (para decorar)

PREPARACIÓN

1. **Precaliente el horno a 180º.**
2. Coloque **la mariposa en las cuchillas,** vierta en el vaso los huevos con el azúcar y el azúcar vainillado y programe **6 minutos, 37°, velocidad 4.**
3. Vuelva a programar otros **6 minutos, velocidad 4, sin programar temperatura.**
4. Abra la tapa y añada la harina con la sal echándola alrededor de la mariposa, cierre y programe **4 segundos, velocidad 3.**
5. Retire la mariposa y con la espátula termine de envolver la mezcla con cuidado.
6. Vierta la preparación en una bandeja de horno forrada con papel de hornear o lámina de silicona (de 30 x 40 cm) e introduzca en el horno durante 10 minutos.
7. Saque el bizcocho del horno, desmolde en caliente, retirando el papel de hornear. Deje enfriar por completo el bizcocho.
8. Ponga en el vaso el agua y el azúcar moreno y programe **3 minutos, 100°, velocidad 1.** Añada las hojas de té y deje reposar durante 5 minutos tapado. Retire del vaso y deje enfriar por completo, cuele y reserve.
9. Corte el bizcocho en discos de unos 5 centímetros (o del tamaño del vaso que vaya a usar para servirlo).
10. Ponga en el vaso el *mascarpone,* la miel, la canela y la ralladura de limón y programe **1 minuto, velocidad 4.**
11. Moje ligeramente el bizcocho con la infusión de té verde.
12. Use copas o vasos de cristal anchos, colocando una capa de bizcocho en el fondo. Cubra con una capa de la crema de queso y otra capa de bizcocho. Siga hasta acabar los ingredientes y decore con pistachos verdes pelados. Sirva muy frío (es mejor preparar el *tiramisú* con antelación, estará mejor si ha reposado unas horas en el frigorífico).



Energía: 572,5 kcal/ración · 19% IR (hombre) · 24,9% IR (mujer) | **H. Carbono:** 75,8 g/ración | **Proteínas:** 44,9 g/ración | **Lípidos:** 12,1 g/ración | **Fibra:** 1,7 g/ración



Información nutricional

No apta para control de peso, celíacos, intolerantes a la lactosa, a las proteínas del huevo o diabéticos.







Panna cotta* con salsa de fresas

| 7 min · Reposo: 12 h

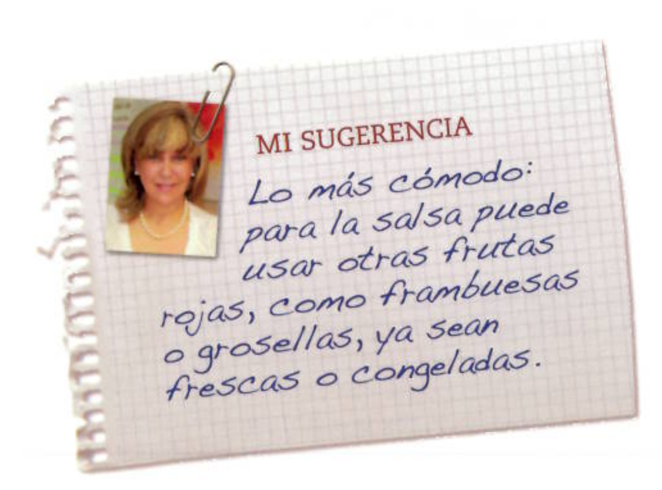
INGREDIENTES para 6 personas

5 hojas pequeñas de gelatina neutra, 250 g de nata, 50 g de azúcar, 20 g de azúcar vainillado, 150 g de fresas, 20 g de azúcar glas

PREPARACIÓN

1. Remoje las hojas de gelatina en agua fría.
2. Ponga en el vaso la nata, el azúcar y el azúcar vainillado. Programe **5 minutos, 100º, velocidad 1.**
3. Añada la gelatina escurrida y programe **1 minuto, 100º, velocidad 3,** hasta que se diluya por completo. Deje templar unos 5 minutos en el mismo vaso, destapado.
4. Vierta la crema en cuatro flaneras o moldes individuales (pueden ser de silicona) y deje enfriar en el frigorífico de un día para otro, para que la crema tenga la consistencia adecuada.
5. Prepare la salsa de fresas, ponga en el vaso las fresas con el azúcar y triture programando **30 segundos, velocidad 5.** Cuele con un colador fino, para eliminar las semillas y reserve en frío.
6. Desmolde la *panna cotta* en platos de postre, pasando la punta de un cuchillo por el borde. Si usa flaneras metálicas, puede pasarlas unos segundos por agua caliente para ayudar al desmoldado. En el último momento, decore con la salsa de fresas y sirva.

* En el glosario de la página 79 se explica que es la *panna cotta*.



Información nutricional

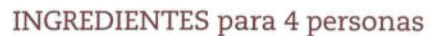
No apta para control de peso, intolerantes a la lactosa o diabéticos, pero sí para celíacos, o intolerantes a las proteínas del huevo.

Energía: 444,2 kcal/ración · 14,8% IR (hombre) · 19,3% IR (mujer) | **H. Carbono:** 26 g/ración | **Proteínas:** 18 g/ración | **Lípidos:** 30,4 g/ración | **Fibra:** 0,8 g/ración



Tarta de pera

| 40 min · Horneado: 25 min



INGREDIENTES para 4 personas

4 huevos, 260 g de azúcar, 100 g de harina de repostería, 5 hojas pequeñas de gelatina, 200 g de peras (sin piel ni semillas), 50 g de agua, 1 cucharadita de zumo de limón, 500 g de nata para montar (con un 35% de materia grasa) muy fría, 200 g de azúcar glas, mantequilla (para engrasar el molde), 2 peras sin pelar y cortadas en láminas (para decorar), 3 fresas cortadas en láminas (para decorar), 1 guinda (para decorar), 150 g de almendras fileteadas (o en grano) y tostadas



PREPARACIÓN

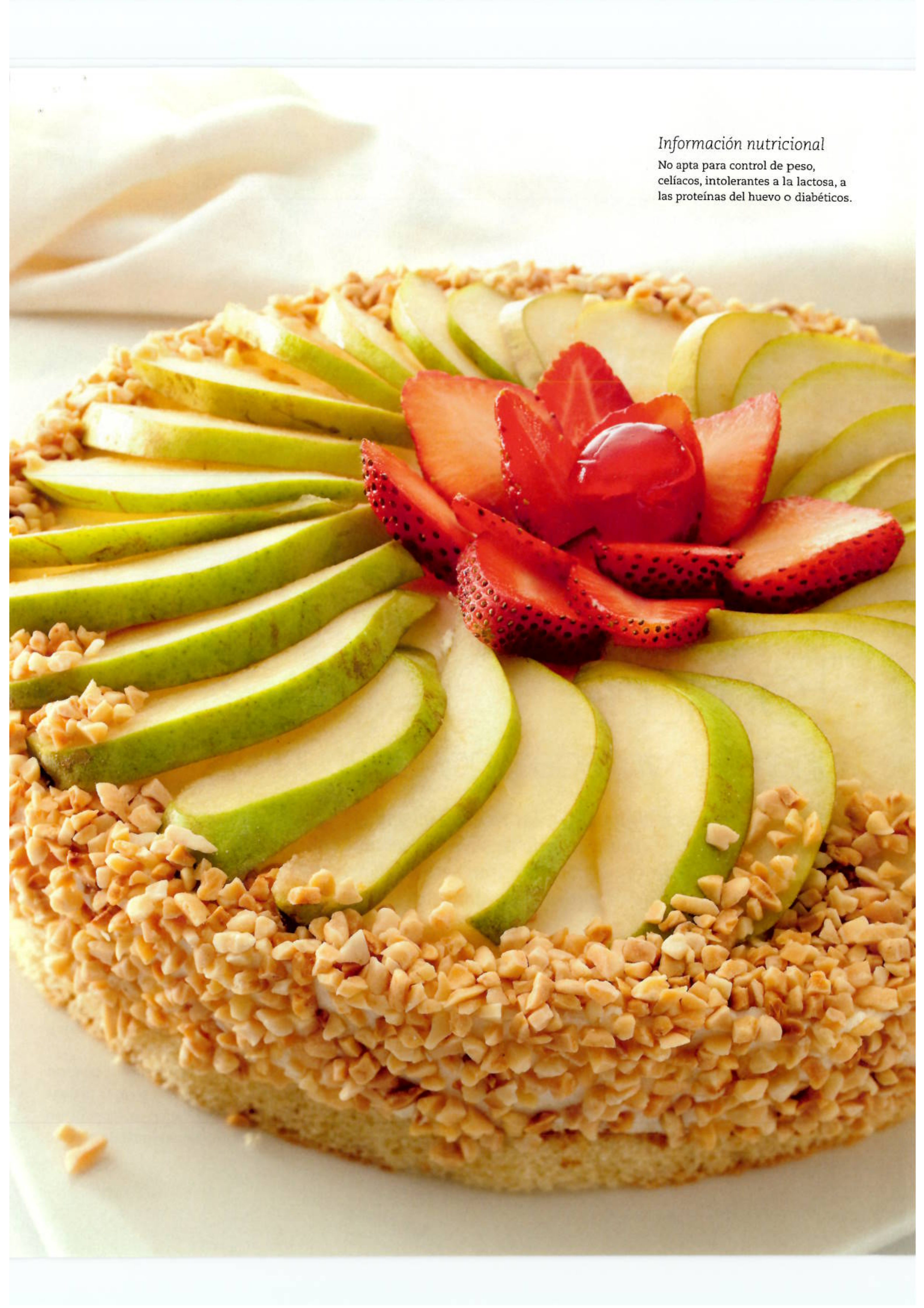
1. **Precaliente el horno a 180°.**
2. Coloque **la mariposa en las cuchillas,** vierta en el vaso los huevos con 110 g de azúcar y programe **6 minutos, 37°, velocidad 4.**
3. Vuelva a programar otros **6 minutos, velocidad 4, sin programar temperatura.**
4. Abra la tapa y añada la harina alrededor de la mariposa, cierre y programe **4 segundos, velocidad 3.**
5. Retire la mariposa y con la espátula termine de envolver la mezcla con cuidado.
6. Vierta la preparación en una bandeja de 30 x 40 cm forrada con papel de hornear e introduzca en el horno durante 10 ó 12 minutos aproximadamente. Retire el bizcocho del horno y deje enfriar.
7. Ponga las láminas de gelatina a remojo en agua fría.
8. Ponga en el vaso las peras, los 150 g de azúcar restante, el agua y el zumo de limón y programe **10 minutos, 100°, velocidad 2.** Agregue las hojas de gelatina bien escurridas y mézclelo todo con ayuda de la espátula. Retire la compota del vaso y déjela templar, no enfriar. Lave y enfríe el vaso.
9. Coloque **la mariposa en las cuchillas,** añada la nata y programe **velocidad 3,** sin programar tiempo, hasta que quede montada (hay que estar muy atento para que la nata no se pase de punto). Cuando esté montada, añada el azúcar y la compota, mezclándolo todo con la espátula, con cuidado para que no se baje.



Montaje de la tarta

10. Engrase un molde desmontable de aprox. 25 cm de diámetro. Corte un disco del bizcocho del mismo tamaño que el molde y colóquelo en la base. Vuelque la crema alisando la superficie y déjelo enfriar en el frigorífico durante 8 horas como mínimo. Desmolde la tarta y decore la parte superior con láminas de pera y fresa en círculos, rematando con una guinda en el centro. Pegue, haciendo una ligera presión, las almendras en el lateral.

Energía: 869,2 kcal/ración · 28,9% IR (hombre) · 37,7% IR (mujer) | **H. Carbono:** 90,9 g/ración | **Proteínas:** 30,8 g/ración | **Lípidos:** 44,9 g/ración | **Fibra:** 4,5 g/ración



Información nutricional

No apta para control de peso, celíacos, intolerantes a la lactosa, a las proteínas del huevo o diabéticos.



Tomate

Una gran variedad por descubrir

El tomate pertenece a la familia de las solanáceas y es el fruto de la tomatera. Aunque es una planta de origen americano, en la actualidad, es uno de los alimentos más populares en Europa, debido a su gran versatilidad y su facilidad para combinarse con una amplia variedad de alimentos y de hierbas aromáticas.

Existen numerosas variedades de tomate que se clasifican según su uso, tamaño y forma en dos grandes grupos: tomates para ensalada y tomates para cocinar.

Entre los primeros encontramos: tomate *Kumato*, verde, cereza o *cherry* y *raf* de aspecto carnoso y gusto dulce.

Entre los tomates para cocinar: tomate Daniela, pera, en rama y canario (ligeramente dulce).

También existen tomates secos, generalmente pera o *cherry.*

Aunque podemos encontrar tomates todo el año, los mejores son los que se recogen en los meses de verano ya que su valor nutritivo aumenta cuando maduran al sol.

Una excelente manera aprovechar los tomates es hacerlos en conserva, para ello debe elegir piezas en su punto óptimo de madurez, enteras, sin daños (los más adecuados son los tomates pera ya que tienen mucha carne) y cuidar mucho la higiene, tanto de las manos, como de los utensilios utilizados para su conservación (botes, tapas, etc.)

Un truco para pelarlos con facilidad es hacerles un corte en forma de cruz en la base, luego sumergirlos en agua hirviendo durante 1 ó 2 minutos y a continuación refrescarlos en agua fría. Luego se quita la piel comenzando desde el corte en cruz.


Tomate *Kumato*


Tomate verde


Tomate cereza o *cherry*


Tomate *raf*


Tomate Daniela


Tomate pera


Tomate en rama


Tomate canario


Tomates secos

Cómo pelarlos fácilmente


Hacemos a los tomates limpios un corte en cruz poco profundo en la base.


Los echamos con cuidado al agua hirviendo durante 1 ó 2 minutos.


Transcurrido este tiempo, los retiramos e introducimos en el agua fría.


La piel tiende a separarse de la pulpa y basta con tirar suavemente de ella.

Tomate confitado con queso provolone

| 45 min

INGREDIENTES para 4 personas

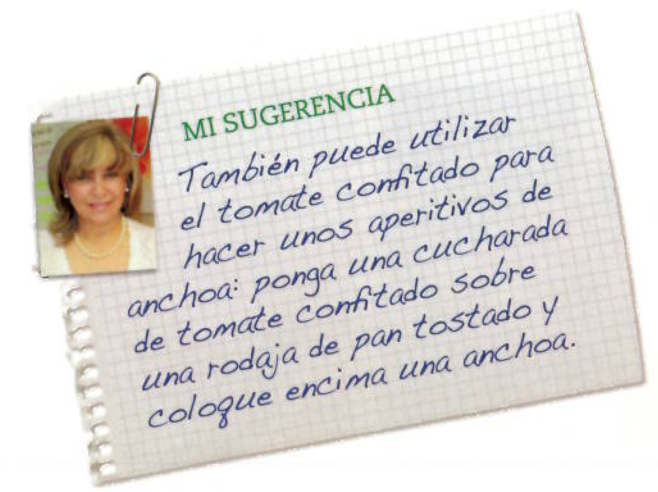
2 latas de tomate natural entero pelado (de 800 g cada una), 200 g de azúcar, 1 pellizco de sal, 1 pellizco de pimienta, 2 rodajas de queso *provolone* (queso italiano), ½ cucharadita de orégano

PREPARACIÓN

1. Escurra los tomates, pártalos por la mitad y quíteles las semillas. Colóquelos en el cestillo y apriételos con la espátula para que suelten todo el líquido.
2. Ponga en el vaso los tomates escurridos, el azúcar, la sal y la pimienta. Programe **40 minutos, 100°, velocidad 1.**
3. En una plancha o sartén caliente (pincelada con aceite), ponga una rodaja de queso, espolvoréela con el orégano y hágala 1 ó 2 minutos por cada lado. Haga lo mismo con la otra rodaja de queso.
4. Sirva el queso caliente acompañado con el tomate confitado.

Información nutricional

No apta para control de peso, intolerantes a la lactosa o diabéticos. Apta para celíacos e intolerantes a las proteínas del huevo.



Energía: 341,1 kcal/ración · 11,3% IR (hombre) · 14,8% IR (mujer) | H. Carbono: 62,9 g/ración | Proteínas: 16,6 g/ración | Lípidos: 4,2 g/ración | Fibra: 2,8 g/ración



Vigo Puerta del Atlántico

Es la ciudad más poblada de Galicia, se encuentra en un entorno privilegiado, coronada por el Monte O Castro y el Monte A Guía, en mitad de la ría, un estuario salpicado de bellas villas marineras, con clima suave y extensas playas.

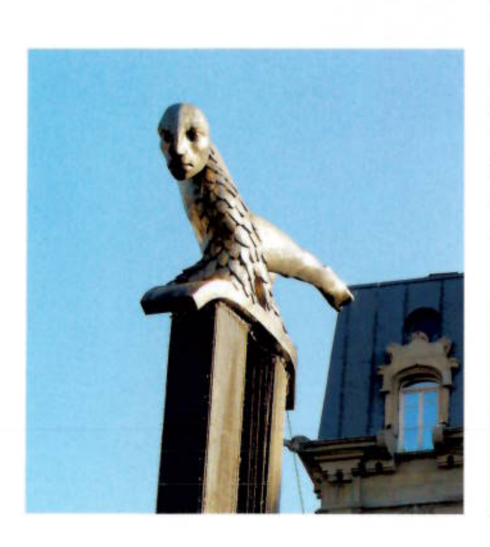
Por José MALDONADO
ASESOR GASTRONÓMICO
josemaldonado@thermomixmagazine.com



Es una ciudad relativamente joven, cuya expansión demográfica se ha producido en los últimos años. Disfruta de la cercanía de las Islas Cíes, que forman parte del Parque Natural das Illas Atlánticas de Galicia, junto con los archipiélagos de Ons, Sálvora y Cortegada.

Un paseo por la ciudad puede empezar por las céntricas calles del Ensanche o la Gran Vía, zona comercial y cosmopolita. Muy recomendable es la visita al mirador del Paseo de Alfonso y caminar luego hasta la Puerta del Sol. O desde O Berbés hasta los Jardines de las Avenidas, que discurren por las inmediaciones de las instalaciones portuarias. Tras este agradable paseo puedes acercarte a la zona de Rosalía de Castro, donde puedes disfrutar de la gastronomía local.

Para descubrir la ciudad más marinera os proponemos una visita al Museo do Mar, siguiendo por Alcabre y la playa de Samil, o tomar un barco en la Estación Marítima para navegar por la Ría y contemplar la ciudad desde el mar o desde la cercana península del Morrazo. Ya por la noche, la zona de la



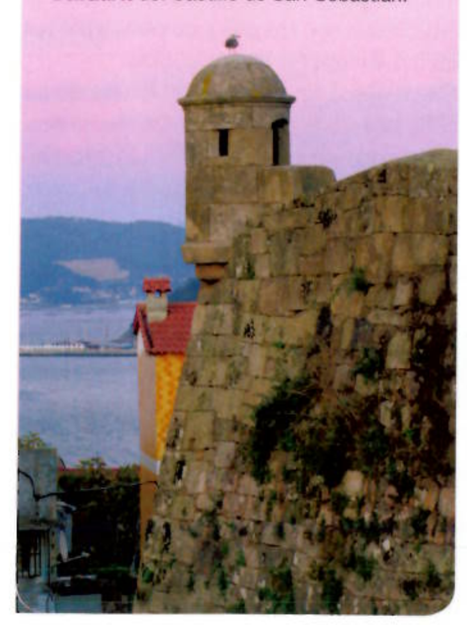
El sireno, *escultura de Francisco Leiro situada en la Porta do Sol, que simboliza la unión entre el hombre y el mar.*

La iglesia de Santa María de Castrelos, con sus arquerías de medio punto, es la más antigua de la ciudad.



No te pierdas...

- **MARCO, Museo de Arte Contemporáneo** con actividades de formación e investigación. Fue cárcel de la ciudad en 1861.
- **Calle Príncipe,** la zona peatonal y comercial más popular de la ciudad.
- **Porta do Sol.** Situada en una de las puertas de las antiguas murallas de la ciudad.
- **Praza da Princesa.** Antiguo mercado de pescados. En el centro, la fuente del Angelote conmemora la Reconquista de la ciudad frente a los franceses en 1809.
- **Praza da Constitución.** La antigua Plaza Mayor, con la Casa de la Cultura Gallega, antigua sede del Ayuntamiento de Vigo, y soportales donde se ubicaban los artesanos de la ciudad.
- **Rúa Cesteiros.** Lleva el nombre de los oficios que allí se practicaban.
- **Praza de Almeida,** con la Casa de Ceta, del siglo XV. Es sede del Instituto Camões, creado para promocionar la lengua y la cultura portuguesa.
- **Concatedral,** la Colegiata de Santa María, construida en 1836. Alberga el Cristo de la Victoria, patrón de la ciudad, al que se le atribuye popularmente la victoria sobre las tropas napoleónicas.
- **Praza da Pedra.** Si te acercas al fondo de la plaza o cruzas la pasarela, podrás observar la Ría de Vigo, con vistas de las Islas Cíes.
- **Baluarte** del Castillo de San Sebastián.



Plaza de Compostela y el Arenal para disfrutar de unas tapas y unos vinos acompañados de buena música.

Otra buena manera de descubrir Vigo es subir al monte de O Castro y contemplar las mejores vistas. Lleno de restos arqueológicos y monumentos, y auténtico pulmón verde de la ciudad, se trata de su mejor parque urbano, con restos de los primitivos pobladores y del castillo medieval. Encontramos también aquí la fortaleza de San Sebastián, ocupada actualmente por la plaza del Rey y la casa consistorial.



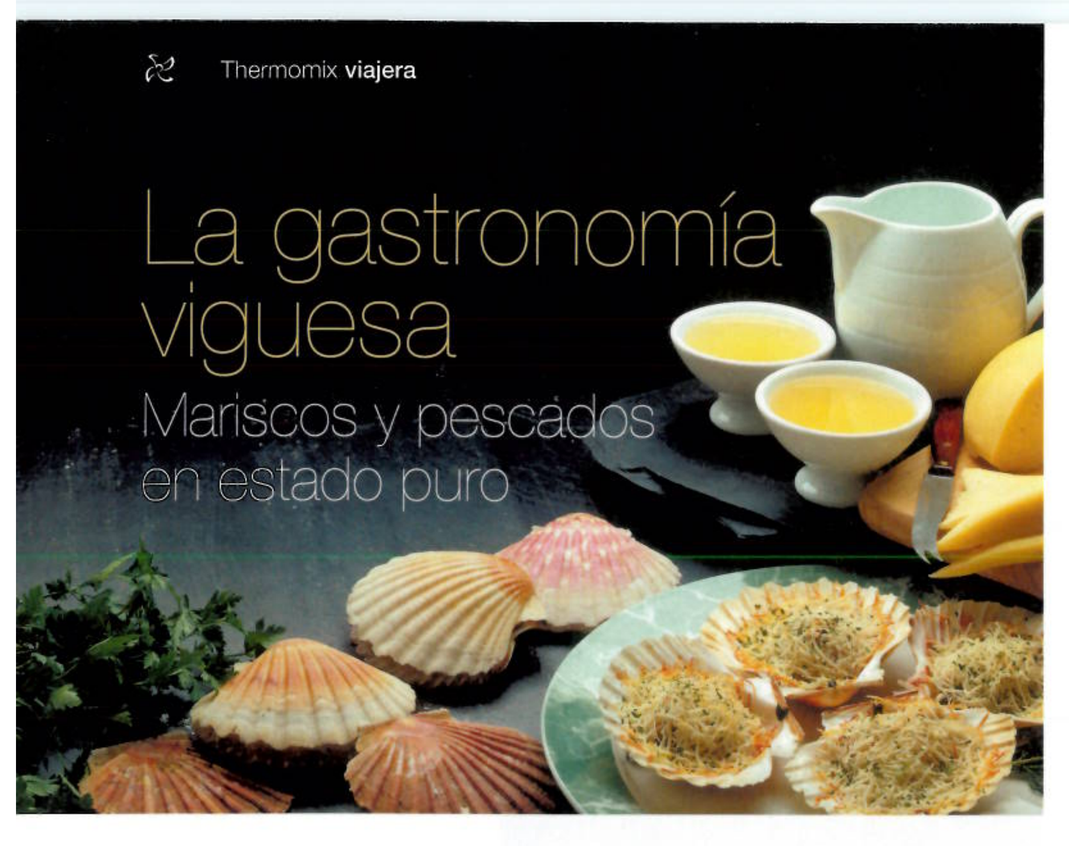
La playa de Samil es el arenal más extenso y equipado de la ciudad.

Vigo y alrededores

- **Las Islas Cíes, *As Illas dos Deuses*,** reserva natural de aves marinas y una excursión muy recomendable.
- **Conciertos y una vida nocturna muy activa.** Zonas de Samil, Churruca, Montero Ríos, Calle Arenal, Rosalía de Castro y casco antiguo.
- **El Zoo de Vigo.** El único de Galicia, situado en el Monte de la Madroa a 340 metros sobre el nivel del mar, excelente mirador de la ría de Vigo.
- **Las playas.** Vigo cuenta 45 playas de excelente calidad, desde las más extensas como Samil y O Vao, hasta las más recogidas en Saiáns y las playas paradisíacas de las Islas Cíes.
- **Excursiones por las Rías Baixas.** Bayona, Nigrán, Pontevedra, Sanxenxo o Combarro.
- **Fiestas populares y gastronómicas** durante todo el año, conciertos, espectáculos pirotécnicos, la Reconquista de Vigo. En verano, fiestas del Cristo de la Victoria, los conciertos del Parque de Castrelos, los fuegos de Bouzas.
- **Los parques urbanos de Vigo,** el monte de O Castro y el parque de Castrelos, A Guía, etc. Pero también podemos disfrutar de numerosos parques forestales a escasa distancia del centro de la ciudad con zonas de recreo.



Fotografía cedida por la Concejalía de Turismo y Comercio de Vigo.



La gastronomía viguesa

Mariscos y pescados en estado puro

En Vigo podremos degustar la mejor cocina tradicional, aunque es en O Berbés, barrio marinero por excelencia, donde encontraremos los mejores pescados y mariscos. No muy lejos, la "calle de las ostras", calle Pescadería, "calle del pulpo", calle Laxe, donde podemos degustar estos productos tan típicos. No dejes de probar una mariscada en sus terrazas, y a precios razonables.

La ría ofrece variedad de pescados de calidad: merluza, rape, rodaballo, lubina, mero, lenguado, etc. La temperatura del agua y el contenido en plancton la convierten en un magnífico vivero para todo tipo de mariscos, dándoles un sabor excepcional. Algunos son cultivados, como los berberechos, las almejas o los mejillones (en bateas que se ven por toda la ría), y otros se recogen directamente del mar, como la nécora, el centollo, el buey de mar y la vieira.

La almeja fina y la ostra se comen crudas, y como aperitivo se toman camarones, calamares, chocos y nécoras. Otros mariscos son la centolla, la langosta, el bogavante, los langostinos, las vieiras y las almejas, preparadas en variadas salsas. Un molusco muy apreciado es la zamburiña, parecida a la vieira pero de menor tamaño, que normalmente se captura en embarcaciones. El percebe alcanza altos precios, sobre todo por la dificultad de su recolección a manos de los "percebeiros", en las zonas rocosas batidas por las olas.

El lacón con grelos es uno de los platos más típicos en Galicia durante los meses de invierno.

La ternera gallega

Con Denominación de Origen, procede de ganado joven de razas autóctonas, como la Rubia Gallega, alimentadas con maíz, patatas o nabos. Es una carne de color rosa claro y de consistencia firme y muy sabrosa. Del cerdo se obtienen muchos embutidos ahumados como chorizos y morcillas. De las patas delanteras de ciertas razas, una vez curadas, salen los lacones, de carne rosada, sabor suave y poco salado.

La huerta

Destaca la patata gallega, también con D. O., sobre todo la variedad Kennebec, ya que es la que mejor se ha adaptado al suelo y al clima gallego. Tienen la piel fina y lisa de color amarillento; son blancas y de carne firme por dentro, excelentes fritas o cocidas.

Los grelos son esenciales en una de las comidas más típicas durante los meses fríos: el delicioso lacón con grelos. Otro plato fuerte es el cocido gallego, compuesto de jamón,

Pulpo y choco

El pulpo gallego es de gran tamaño, capturado en nasas especiales. Se toma el pulpo *a feira*, cocido, troceado, adobado con pimentón y sal, y rociado con aceite crudo. El choco, algo más pequeño que la sepia, también es la base de numerosos guisos tradicionales, ya sea en empanadas, a la plancha, fritos en su tinta o a la cazuela.



carne de vaca y gallina, y chorizo, con grelos o repollo, patatas y garbanzos.

Vinos, quesos y postres

En el sur de Pontevedra se producen los vinos con D.O. Rías Baixas. El Albariño produce unos blancos de color amarillo paja con un aroma afrutado muy característico. También es muy tradicional el Orujo de Galicia, un potente aguardiente elaborado con uvas Ribeiro, Rías Baixas o Monterrei. La Denominación incluye dos tipos de aguardientes: el de orujo y el de orujo envejecido, al que se deja reposar durante al menos un año en madera de roble. Se toman como digestivos y con el orujo blanco se elabora la famosa "queimada" junto con azúcar, granos de café y cortezas de limón, mientras se recita el famoso *conxuro*.

Para terminar, nada mejor que disfrutar de alguno de sus quesos frescos, como el Arzúa-Ulloa. Elaborado con leche de vaca, tiene forma cilíndrica con una corteza fina y de color amarillo, con un interior bando y cremoso, con un sabor poco ácido y ligeramente salado.

Y de postre no pueden faltar unas *filloas, crêpes* gallegas que admiten muchos rellenos, o la torta imperial de Vigo, especie de bizcocho de leche, huevos y mantequilla.

Empanada

La empanada gallega, sorprendente por la ligereza de la crujiente masa, que envuelve variados contenidos: tanto pescado, normalmente sardinas *(xoubas)*, bacalao, atún o bonito, como de verduras y carne, casi siempre lomo de cerdo, todo bien adobado.





Las filloas son un postre típico gallego, sobre todo en Carnaval, que admite muy variados rellenos o acompañamientos.

Test rápido

Tu receta estrella con Thermomix es... Los sorbetes y las salsas.

¿Por qué crees que Thermomix desata pasiones o provoca adicción? Porque es la ayuda perfecta en la cocina, y por comodidad, facilidad y ahorro de tiempo.

Recomiendas las clases imprescindibles porque... Ayuda a los clientes a sacarle partido a la máquina y a perderle el miedo por su fácil manejo.

En tu opinión nada supera a Thermomix haciendo... Bechamel y picados.

A tus clientes les encanta que... Les dé trucos perfectos para sus recetas.

Un consejo para todos los usuarios de Thermomix: Utilizarlo todos los días.

Un truco que te entusiasme: Que se lava solo.

Cuando se dominan los secretos del Thermomix ¿es posible crear recetas propias? Sí, por supuesto.

Una receta Thermomix que te sorprende y nos animas a probar es... La empanada de sobiñas o vieiras.

Tu receta Thermomix preferida para quedar como un chef es... La palometa a la sal.

La receta Thermomix que triunfa en tu casa es... La crema de verduras.

Una receta de siempre y que salga como nunca con Thermomix es... Las almejas a la marinera.

Un "fondo de despensa" que siempre haces con Thermomix es... Las mermeladas y la salsa de tomate.

En tu cocina nunca faltan... Zumos y bizcochos.

Algo que te parezca imposible hacer sin Thermomix... Espuma de frutas.

Una receta que siempre se te resistió y ahora bordas con Thermomix es... Souflé de verduras.

TM 31 supera a sus antecesores porque... Es fácil de limpiar y hace menos ruido, y además pica, emulsiona y amasa mejor.

Alguna anécdota divertida con Thermomix. Mis nietos me dicen que la Thermomix habla en alemán cuando suena el "tirirí, tirirí".



Isabel Paredes

Team Leader Senior de Vigo

C/ Couto, 17
36203 Vigo · Tel.: 986 493 859

nos acerca a Vigo a través de los

MEJILLONES EN SALSA DE VIEIRA

El equipo de Thermomix de Vigo te anima a consultar sus platos en **www.recetario.es/galicia**. Encontrarás recetas como la carne o *caldeiro* o el lacón con grelos.



Mejillones en salsa de vieira

| 30 min

INGREDIENTES para 6 personas

2.000 g de mejillones, 3-4 cebollas medianas cortadas en cuartos (aprox. 700 g), 200 g de aceite de oliva virgen extra, 200 g de tomate frito casero, 70 g de vinagre de manzana

PREPARACIÓN

1. Limpie bien los mejillones y cuézalos en una olla grande con un chorrito de agua. Reserve.
2. Ponga en el vaso la cebolla y programe **4 segundos, velocidad 5.**
3. Incorpore el aceite y sofría programando **15 minutos, temperatura Varoma, velocidad cuchara,** sin colocar el cubilete para favorecer la evaporación.
4. Añada el tomate y el vinagre y programe **5 minutos, 100º, velocidad 1.**
5. Para TM 31: agregue los cuerpos de los mejillones (si lo desea, reserve algunas valvas para servir) y programe **3 minutos, 100º, giro a la izquierda, velocidad cuchara.**

   Para TM 21: coloque **la mariposa en las cuchillas,** agregue los cuerpos de los mejillones (si lo desea, reserve algunas valvas para servir) y programe **3 minutos, 100º, velocidad 1.**
6. Sírvalos en una fuente o colocándolos dentro de las valvas.



Aunque esta receta no lleva vieira entre sus ingredientes, recibe este nombre porque se preparan con la misma salsa que las vieiras.

Información nutricional

No apta para control de peso o diabéticos, pero sí para celíacos, intolerantes a la lactosa o a las proteínas del huevo.

Energía: 824 kcal/ración · 27,4% IR (hombre) · 35,8% IR (mujer) | **H. Carbono:** 14,8 g/ración | **Proteínas:** 38,8 g/ración | **Lípidos:** 68,1 g/ración | **Fibra:** 2,4 g/ración

ALEJANDRO TABOADA

Pescados y mariscos cuanta menos preparación, mejor



Con las Islas Cíes como telón de fondo, el restaurante Rocamar es un lugar perfecto para degustar los mejores mariscos y pescados. Desde sus ventanales con vistas al mar, los comensales saborean las recetas que Alejandro Taboada prepara con mucho mimo.

Ser chef de un restaurante con el prestigio y la historia del Rocamar es un orgullo, pero también una responsabilidad.

Sí, llevo casi veinte años ejerciendo mi profesión en este restaurante y siempre con las mismas ganas de seguir la línea de calidad que nos distingue. Ofrecemos productos buenos y eso habla por sí solo.

El restaurante es un negocio familiar dirigido por Ramón Rodríguez Quintas y su hija que traslada al cliente el gusto por las cosas bien hechas.

El restaurante tiene una historia de prestigio que nos esforzamos por mantener. Cuando llega la mercancía, seleccionamos lo mejor y la tratamos con cariño. Después preparamos las salsas. Somos cuatro cocineros y nos coordinamos bien.

Cuando decimos Rocamar, el público lo identifica con los mejores mariscos y pescados. Los productos de calidad son vuestra principal seña de identidad.

Es imposible tener un producto más fresco. Los pescados y mariscos llegan diariamente de las lonjas de Vigo y Bayona. El tratamiento que le hacemos es básico: cocer y cortar el marisco limpio y preparar el pescado a la plancha, al horno, a la sal, con salsa... Todos los productos son de la zona de las Rías Baixas.

Test rápido

Indispensable en tu cocina... el producto de calidad.

El menú ideal: marisco y pescado.

Técnica favorita: la plancha.

Dulce o salado: dulce.

Carne o pescado: pescado.

Cocina casera o de alta restauración: casera.

Estás harto de oír... hablar de la crisis.

Tu icono en la cocina es... Martín Berasategui.

Tu sueño en esta profesión es... tener un negocio propio.



Con una capacidad para 700 comensales la cocina y el equipo de sala necesitan una coordinación perfecta.
Si celebramos un evento, la organización en la cocina se modifica, pero estamos acostumbrados. Sorprende más desde fuera, hemos ido adquiriendo la destreza con la constancia.

¿Qué menú recomiendas a los que os visitan por primera vez?
Mariscos y pescados, cualquiera de ellos está riquísimo y cuanta menos preparación lleven, mejor. Por ejemplo, la lubina para estar exquisita sólo necesita sal.

Thermomix es el ayudante perfecto en la cocina, ¿si se estropea tendrías que modificar la carta?
Modificar la carta no, pero sí tendríamos que hacer las cosas en los fogones, sería mucho más lento, habría que estar pendiente de que no se peguen... y el resultado no sería el mismo.

¿Para qué lo usáis más?
Para salsas, postres, sorbetes...

¿Os gusta innovar la carta o preferís conservar los platos de siempre?
Somos tradicionales, normalmente no variamos el producto, lo que hacemos es adaptarnos a la estación y ofrecer platos que no están en la carta como cuando es época de sardina, xargo, lamprea, palometa roja, etc.

> *El pescado y marisco nos llega desde la lonja a diario y el tratamiento que le damos es básico: horno, plancha, sal...*

¿Cuál es el plato más antiguo?
Son muchos. En los casi 20 años que yo llevo aquí el pescado y el marisco siempre han sido las estrellas, aunque la lubina a la sal y al horno y el marisco son nuestras recetas más demandadas.

Thermoficha

¿Cuándo conociste Thermomix?
En la cocina de mi madre, con diez o doce años.

¿Cuántos tienes? Cuatro.

¿Cuál es la receta que mejor sale?
Los postres, especialmente los semifríos, y además se hacen muy rápido.

¿Tienes algún truco? No, ninguno.

¿Qué ingredientes no faltan en tu nevera?
Además de pescado y marisco, vegetales. Los usamos mucho como guarnición.

¿La crisis ha traído cambios a los gustos culinarios?
Bueno, nos ha afectado algo, aunque en la celebración de eventos casi no se ha notado. La gente se adapta, come menos marisco, en vez de un kilo de percebes o de camarones, toma tres cuartos.

¿Cómo son vuestros clientes?
Depende de la estación y el día de la semana. En invierno y en días laborales se hacen más comidas de empresa, en verano y en fines de semana, vienen más familias. A partir de mayo empiezan a llegar los turistas.

Alguno de vuestros clientes se habrá convertido en amigo después de tantos años, ¿os piden recetas?
Hay clientes de toda la vida, incluso la costumbre de venir aquí ha pasado de padres a hijos. Hay veces que algún cliente nos llama para preguntarnos los tiempos de cocción de marisco o cómo preparar lubina a la sal. Sobre todo gente de interior a la que le han regalado el producto.

Rape al albariño

40 min

INGREDIENTES para 4 personas

2 dientes de ajo, 100 g de cebolla cortada en cuartos, 50 g de aceite de oliva virgen extra, 100 g de vino albariño, 200 g de caldo de pescado, 8 patatas pequeñas peladas, 50 g de guisantes congelados, 400 g de rape limpio en 4 trozos, 8 almejas, 4 langostinos, 1 cucharadita de maicena disuelta en ½ cubilete de agua, sal, perejil picado (para servir)

Información nutricional

Apta para control de peso, celíacos, intolerantes a la lactosa, a las proteínas del huevo y diabéticos.

PREPARACIÓN

1. Ponga en el vaso el ajo, la cebolla y el aceite. Programe (TM 31) **2 segundos, velocidad 5** / (TM 21) **2 segundos, velocidad 3 ½.**
2. A continuación, sofría programando **10 minutos, temperatura Varoma, velocidad 1.**
3. Añada el vino y programe **2 minutos, temperatura Varoma, velocidad 1,** sin poner el cubilete para favorecer la evaporación.
4. Vierta el caldo en el vaso. Coloque en el cestillo las patatas y los guisantes. Distribuya el rape, las almejas y los langostinos en el recipiente Varoma. Introduzca el cestillo en el vaso, sitúe el recipiente Varoma en su posición y programe **20 minutos, temperatura Varoma, velocidad 1.**
5. Transcurrido este tiempo, retire el recipiente Varoma, utilice la muesca de la espátula para extraer el cestillo, añada al vaso la maicena disuelta en agua y programe **3 minutos, temperatura Varoma, velocidad 1.**
6. Espere unos minutos a que baje un poco la temperatura y triture programando (TM 31) **30 segundos, velocidad progresiva 5-10** / (TM 21) **30 segundos, velocidad progresiva 5-7-9.**
7. Coloque el rape, las almejas, los langostinos, los guisantes y las patatas en una bandeja, vierta por encima la salsa, espolvoree con perejil picado y sirva.



Para esta receta Alejandro Taboada nos recomienda...

Pazo do Barreiro

Vino blanco, monovarietal elaborado con uva albariño.

Color amarillo con destellos verdosos, limpio y de gran luminosidad.

Aromas intensos, destacando el buen ensamblaje entre aromas de fruta verde, pera y manzana, florales acacia y eucalipto.

En boca resulta muy equilibrado, largo, redondo. Final amplio con notas balsámicas.

Energía: 734,4 kcal/ración · 24,4% IR (hombre) · 31,9% IR (mujer) | **H. Carbono:** 35,9 g/ración | **Proteínas:** 39,2 g/ración | **Lípidos:** 47,1 g/ración | **Fibra:** 4 g/ración





Baja en sodio

Ensalada de pollo y pomelo

| 30 min

INGREDIENTES para 4 personas

500 g de agua, 1 rama de apio con las hojas verdes, 1 pechuga de pollo, 1 manzana verde pelada y partida en cuartos (sin pepitas), 50 g de aceite de oliva virgen extra, 20 g de vinagre, 1 cucharadita de curry, 4 hojas de lechuga grandes, 2 pomelos pelados (sin nada de parte blanca) y cortados en dados

PREPARACIÓN

1. Ponga en el vaso el agua y las hojas verdes del apio. Introduzca el cestillo con la pechuga de pollo y programe **20 minutos, 100º, velocidad 2.** Utilice la muesca de la espátula para retirar el cestillo, deje enfriar y corte la pechuga de pollo en tiras finas. Deseche el contenido del vaso.
2. Ponga en el vaso la rama de apio cortada en 3 ó 4 trozos y la manzana. Trocee programando (TM 31) **2 segundos, velocidad 4** / (TM 21) **2 segundos, velocidad 3 ½.** Retire del vaso y reserve.
3. Sin lavar el vaso, vierta el aceite, el vinagre y el curry. Programe **10 segundos, velocidad 3.**
4. Coloque en una fuente las hojas de lechuga, ponga encima el pomelo, la pechuga, la trituración de manzana y apio y riegue con la vinagreta de curry. Sirva inmediatamente.

Información nutricional

Apta para control de peso, celíacos, intolerantes a la lactosa, a las proteínas del huevo y para diabéticos.

Energía: 429,8 kcal/ración · 19,3% IR (hombre) · 25,2% IR (mujer) | **H. Carbono:** 10,3 g/ración | **Proteínas:** 25,2 g/ración | **Lípidos:** 35,4 g/ración | **Fibra:** 2,1 g/ración



NOS VAMOS...

a la playa

En vacaciones es obligado una salida a la playa, porque a nosotros nos gusta y a los niños les entusiasma. Es la actividad veraniega por excelencia, que se asocia con ocio, descanso y diversión.

Por Carmeta MORÁN
MAESTRA Y ESCRITORA
carmetamoran@thermomixmagazine.com

Nos levantamos temprano para preparar todo y porque es conveniente llegar a la playa a media mañana para disfrutar de las horas más apropiadas para estar expuestos al sol y también porque, si la playa es muy concurrida, es más fácil poder elegir un espacio que nos permita acomodarnos con todos los bártulos sin importunar a las personas ya ubicadas.

Llegamos y lo primero, **colocar la sombrilla.** No podemos planear un día de playa con niños sin asegurarnos una buena sombra. Por supuesto, media hora antes de llegar, ya les habremos aplicado una crema de protección solar total. No debemos olvidarnos de renovar la aplicación cada dos horas, más o menos.

Colocamos la **comida y las bebidas en la sombra,** porque los niños deben beber líquidos con regularidad para evitar la deshidratación y, a continuación con toda la excitación que produce el momento, extendemos las toallas y nos quitamos la ropa para quedar en bañador. A los más pequeños, y en los primeros días, **les dejaremos la camisetita de algodón** y les pondremos la gorra o sombrero que ha de tener visera para proteger sus ojos. Si son mayorcitos se colocarán sus gafas de sol, sobre todo si la playa es de arena blanca, porque la refracción solar es muy alta.

Debemos salir temprano para disfrutar las horas de sol más apropiadas y no olvidar el protector solar, las gorras, las gafas de sol y, por supuesto, los juguetes.

¡Vamos, vamos, a jugar! Es lo primero que dicen nuestros hijos dando saltos. Pues sí, efectivamente es el momento de jugar y divertirse, pero antes tendremos una pequeña charla con ellos. Les mostraremos la importancia de **tener un punto de referencia** por si se pierden: nuestra sombrilla, una caseta, el número de la escalera, un edificio vistoso, etc. y a continuación les advertiremos de la **obligatoriedad de no acercarse a los lugares** donde se practiquen deportes náuticos o aparquen las motos acuáticas.

Y ya es momento de dejarles libremente que disfruten con la arena, los amigos y los juguetes que hemos traído: raquetas, pelotas, palas y cubos... eso sí dándoles las pautas de **respetar el espacio y el descanso** de los demás.

Si son niños muy inquietos, les propondremos una carrera por la orilla y, mejor aún, una carrera de carretillas entre ellos, alternándose, ya que no hay peligro de que se ha-



La tarde es un buen momento para pasear recogiendo conchas u observando los organismos que pueblan la playa, como moluscos, erizos o estrellas de mar.

En el agua, dos reglas

- **No entrar bruscamente,** sobre todo si hace mucho calor, si se ha estado largo rato expuesto al sol y para no incomodar a los otros bañistas.
- **Secarse al salir** porque las gotas hacen de lupa en la piel y, por lo tanto, intensifican la acción de los rayos solares.



gan daño porque la arena es un excelente amortiguador. Lo bueno de la playa es que es un lugar en el que se entretienen bastante bien sin requerir nuestra constante participación. Es un buen momento para incitarles a que hagan **nuevas amistades y a compartir sus juguetes**.

Después de la actividad física llega **la hora del baño**. Es momento de llamarles la atención sobre los puestos de socorro, explicarles qué significan los diferentes colores de las banderas, y cómo los socorristas velan por nosotros y nuestra seguridad, por lo que tenemos la obligación y necesidad de respetar sus mandados y que su forma de avisarnos es con el silbato.

Si son pequeños, les acompañaremos en el baño y les vigilaremos muy de cerca; si son mayorcitos, les recordaremos e insistiremos en las **normas del baño** para que se vayan responsabilizando y los adultos, aunque alejados, estaremos observando.

Y ya es **la hora de la comer.** Nos acomodaremos tranquilamente a la sombra y habremos puesto especial empeño en el menú porque no debemos llevar alimentos que se puedan estropear y sí, que sean fáciles de comer. Inmediatamente pensamos en un bocadillo, pero como conviene añadirle el toque exótico y de sorpresa en este número os proponemos la idea perfecta: *focaccia* rellena.

A continuación, llega el **momento del descanso**. Hemos jugado, nos hemos bañado, hemos comido y es el momento de pasar un rato a la sombra, ya que coincide con las horas (entre las 12 y las 16 h) en las que hay que evitar las exposiciones prolongadas al sol y que tampoco conviene hacer ejercicio. Los más pequeños dormirán la siesta y a los otros les propondremos leer un rato; que descubran lo gratificante y relajante que es disfrutar de una bonita historia a la sombra.

La tarde es el momento ideal para el **paseo por la orilla** recogiendo conchas, observando las actividades de otros niños, de los bañistas... o el **paseo por las rocas** observando en la bajamar la multitud de organismos que quedan en las rocas (algas, moluscos, estrellas de mar), eso sí, es necesario llevar calzado adecuado, como zapatillas de goma, para evitar cortes.

A la **hora de irse**, hemos de sacudir con cuidado las tollas y no dejaremos basura ni otros residuos en la playa.

Llegamos a casa y es el momento de darse una ducha, ponerse abundante crema hidratante, cenar y acostarse.

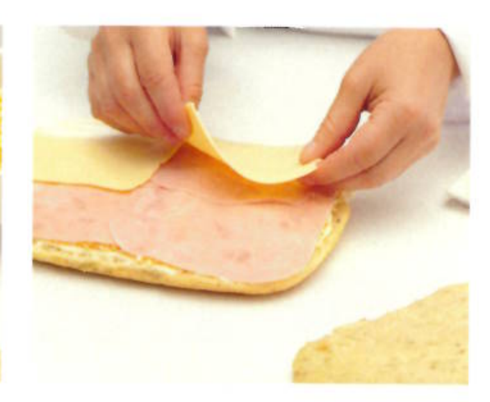
¡QUÉ BUEN DÍA HEMOS PASADO!

Agua y arena

El agua y la arena son elementos puramente físicos que estimulan los sentidos y que atraen a los niños, sobremanera a los más pequeños, y en estas circunstancias pueden disfrutar de ellos sin cortapisas de mojarse, ensuciarse, etc. Por eso son tan felices en la playa.







Focaccia *rellena*

| 5 min · Horneado: 25 min · Reposo: 2 h

INGREDIENTES para 6 personas

Masa

150 g de agua, 150 g de leche, 25 g de levadura prensada fresca de panadería, 30 g de aceite de oliva virgen extra, 250 g de patata cocida fría (aplastada con un tenedor), 450 g de harina de fuerza, 2 cucharaditas de sal, 1 cucharada de orégano

Relleno

3 huevos duros, ½ lechuga iceberg, 300 g de salsas mayonesa, 300 g de jamón de York, 300 g de queso de sándwich, 3 tomates cortados en rodajas finas y espolvoreados con sal, sal

PREPARACIÓN

1. Ponga en el vaso el agua, la leche, la levadura y el aceite. Programe **1 minuto, 37°, velocidad 2.**
2. Añada la patata, la harina, la sal y el orégano. Amase programando (TM 31) **1 minuto, vaso cerrado, velocidad Espiga** / (TM 21) **1 minuto, velocidad Espiga.**
3. Deje reposar la masa dentro del vaso durante 30 minutos.
4. Vierta un chorro de aceite en una bandeja profunda de horno de (28 x 38 cm aprox.) y vuelque la masa del vaso (es una masa blanda). Con las manos aceitadas, extienda la masa apretándola bien con los dedos. Déjela reposar en un lugar templado hasta que doble su volumen (aproximadamente 30 minutos).
5. **Precaliente el horno a 200°.**
6. Hornee la *focaccia* durante 25 minutos. Retírela del horno, desmóldela y déjela enfriar.
7. Ponga los huevos duros en el vaso y trocee programando (TM 31) **2 segundos, velocidad 4** / (TM 21) **2 segundos, velocidad 3 ½.** Retire del vaso y reserve.
8. Corte la lechuga en cuartos y póngala en el vaso. Cubra con agua y programe (TM 31) **4 segundos, velocidad 4** / (TM 21) **4 segundos, velocidad 3 ½.** Cuélela a través del cestillo, escúrrala muy bien (preferiblemente con un centrifugador de verduras) y espolvoréela con sal.
9. Abra la *focaccia* por la mitad, para dividirla en dos capas. Unte una capa con la mitad de la mayonesa, vierta por encima los huevos duros picados, coloque encima una capa de jamón, otra de queso, los tomates, la lechuga, otra capa de jamón y otra de queso.
10. Unte con mayonesa la otra capa de *focaccia* y colóquela sobre el relleno como si fuera un sándwich.
11. Déjela reposar en el frigorífico, cubierta con papel de aluminio o *film* transparente, durante un mínimo de 1 hora.
12. Corte la *focaccia* en porciones y sirva.

Información nutricional

No apta para control de peso, celíacos, intolerantes a la lactosa, a las proteínas del huevo o para diabéticos.

Energía: 905,7 kcal/ración · 30,2% IR (hombre) · 39,3% IR (mujer) | **H. Carbono:** 70,9 g/ración | **Proteínas:** 23,9 g/ración | **Lípidos:** 60,4 g/ración | **Fibra:** 3,9 g/ración







Sólo con Thermomix

Merluza con patatas y salsa de tomate

| 40 min

INGREDIENTES para 6 personas

6 rodajas de merluza espolvoreadas con sal (si son congeladas, descongélelas previamente), 500 g de patatas peladas y cortadas en trozos no muy grandes, 1 cebolla partida en cuartos, 1 diente de ajo, 1 zanahoria partida en trozos, 1 lata de 400 g de tomate entero pelado (con el líquido), 80 g de aceite de oliva virgen extra, 150 g de vino blanco, sal y pimienta

PREPARACIÓN

1. Coloque las rodajas de merluza en el recipiente Varoma y las patatas en la bandeja Varoma. Tape y reserve.
2. Ponga en el vaso la cebolla, el ajo y la zanahoria y el tomate escurrido (reserve el líquido). Programe (TM 31) **5 segundos, velocidad 5** / (TM 21) **5 segundos, velocidad 3 ½**.
3. Incorpore el líquido de la conserva de tomate, el aceite, el vino, la sal y la pimienta. Sitúe el recipiente Varoma en su posición y programe **35 minutos, temperatura Varoma, velocidad 1**.
4. Sirva en una fuente las rodajas de merluza con las patatas y bañe con la salsa de tomate.

Información nutricional

Apta para control de peso, celíacos, intolerantes a la lactosa, a las proteínas del huevo y diabéticos.

Energía: 416,9 kcal/ración · 13,8% IR (hombre) · 18,1% IR (mujer) | **H. Carbono:** 23 g/ración | **Proteínas:** 21,5 g/ración | **Lípidos:** 22,9 g/ración | **Fibra:** 3,1 g/ración



Cócteles

Caipirosca *con fresas y jengibre*

6 min

INGREDIENTES para 4 personas

20 fresas, 70 g de azúcar, 1 trozo de jengibre pelado (aprox. 1 cm), 500 g de cubitos de hielo (no industrial), ½ lima cortada en 8 trozos, 3-4 ramitas de menta, 250 g de vodka

PREPARACIÓN

1. Ponga en el vaso las fresas, el azúcar y el jengibre. Triture programando (TM 31) **30 segundos, velocidad progresiva 5-10** / (TM 21) **30 segundos, velocidad progresiva 5-7-9.**
2. Añada los cubitos de hielo y programe **30 segundos, velocidad 5.**
3. Agregue la lima, la menta y el vodka. Programe **30 segundos, velocidad 3.**
4. Reparta en 6 vasos altos y sirva inmediatamente

Energía: 220,2 kcal/ración · 7,3% IR (hombre) · 9,5% IR (mujer) | **H. Carbono:** 17,4 g/ración | **Proteínas:** 0,1 g/ración | **Lípidos:** 0 g/ración | **Fibra:** 0,1 g/ración

Información nutricional

No apta para control de peso o para diabéticos. Apta para celíacos, intolerantes a la lactosa y a las proteínas del huevo.
Al tratarse de una bebida alcohólica, se recomienda un consumo moderado.



Lady Sour *(cóctel sin alcohol)*

5 min

INGREDIENTES para 4 personas

500 g de zumo de piña, 1 limón lavado y con piel, 5 ramitas de menta fresca, 8 cubitos de hielo, 2 botellines pequeños de *ginger ale*, 2 rodajas de limón cortadas por la mitad, 4 guindas

PREPARACIÓN

1. Ponga en el vaso el zumo de piña, el limón y una ramita de menta. (TM 31) Coloque el selector de velocidad en posición **vaso cerrado** y presione el **botón Turbo,** hasta que en el visor aparezcan **2 segundos.** Gire el selector de velocidad a la posición **vaso abierto** / (TM 21) presione el **botón Turbo** hasta que en el visor aparezcan **2 segundos.** Introduzca el cestillo en el vaso y, sujetándolo con la espátula, vierta el contenido en una jarra.
2. Ponga 2 cubitos de hielo en 4 vasos altos, vierta el zumo y termine de llenarlos con el *ginger ale*.
3. Introduzca en cada vaso media rodaja de limón, una guinda y una ramita de menta. Sirva inmediatamente.

Información nutricional

Apta para celíacos, intolerantes a la lactosa y a las proteínas del huevo, pero no es aconsejable para diabéticos.

Energía: 391,6 kcal/ración · 13% IR (hombre) · 17% IR (mujer) | **H. Carbono:** 32,2 g/ración | **Proteínas:** 2 g/ración | **Lípidos:** 29,1 g/ración | **Fibra:** 0,8 g/ración

Helados
sanos todo el año

Por Ramón DE CANGAS
NUTRICIONISTA
ramondecangas@thermomixmagazine.com

El helado es un postre congelado de consumo extendido. En su elaboración se combinan leche, azúcar, edulcorantes, nata de leche, huevo, frutas, chocolate, frutos secos, galleta, yogur, canela, vainilla, agua mineral, estabilizantes... y aire.

Los helados se suelen identificar con productos ricos en azúcares simples y/o en grasas. Sin embargo, hay opciones más saludables como los sorbetes o los helados dietéticos. En cualquier caso, el consumo debe ser moderado.



Sin el aire, el helado sería como una bola de nieve, y no tendría su apetecible y tentadora textura cremosa y espumosa. En general aportan cantidadades significativas de proteínas, hidratos de carbono, grasas, vitaminas liposolubles y del grupo B y minerales como calcio.

De Guiness!

El helado más grande de todos los tiempos medía más de 3,5 metros de altura y en su elaboración se emplearon más de 30.000 litros de helado.



Aunque el consumo de helados es más habitual en época estival, se trata de un postre saludable y nutritivo que, con moderación, se puede tomar durante todo el año.

¿Sabías que...?

- 2 bolas de helado aportan aproximadamente la misma energía que una tarrina de flan de huevo 0% grasa o que un par tarrinas de 100 gramos de gelatina de sabores.
- 2 bolas de sorbete pueden aportar más o menos las mismas kilocalorías que un par de yogures desnatados de sabor natural.
- Las kilocalorías se pueden disparar cuando el helado lleva cantidades importantes de frutos secos como nuez, pistacho, avellana, almendra, cacahuete... Por ejemplo, una bola grande de helado de avellana es un deliciosa forma de acabar una comida y puede suponer unas 200 kilocalorías, igual que un par de manzanas grandes.



Se utiliza el nombre de helado de un modo genérico, pero según su composición se pueden clasificar en:

- **Helados:** Preparados a partir de crema o nata, leche entera o desnatada y grasa animal o vegetal no láctea.
- **Helados de hielo:** polos, sorbetes, granizados y postres helados como tartas heladas, bombones helados, etc.
- **Helados especiales:** helados sin azúcar, sin grasa, sin lactosa, sin gluten, etc. Un par de estos helados (unos 200 gramos en total) aportan las kilocalorías que un yogur natural desnatado.

Las características de estos productos están determinadas por la ley:

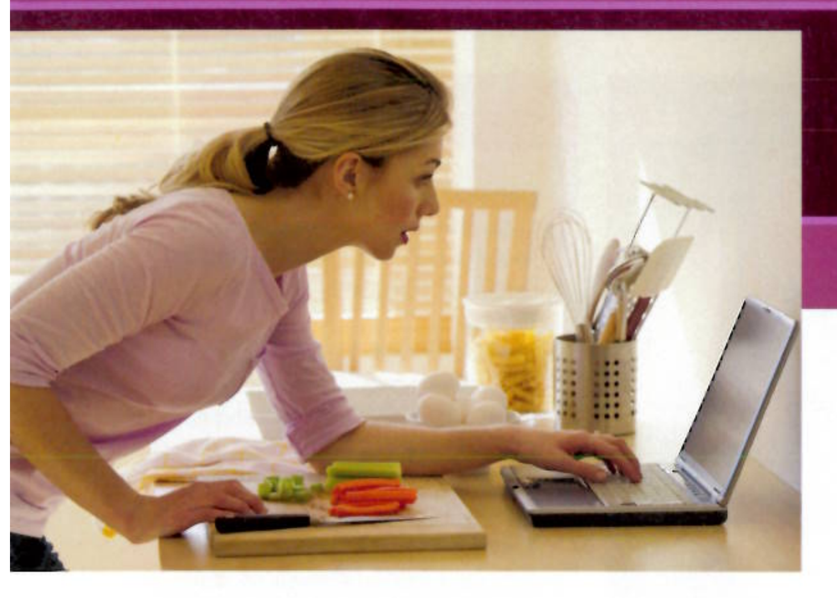
- **Helado:** tiene un mínimo del 5% de materia grasa y sus proteínas son exclusivamente de origen lácteo.
- **Helado de crema:** contiene como mínimo un 8% de materia grasa de origen lácteo y un mínimo de un 2,5% de proteínas también de origen lácteo.
- **Helado de leche:** contiene como mínimo un 2,5% de materia grasa de origen lácteo y un mínimo de un 6% de extracto seco magro lácteo.
- **Sorbete:** contiene al menos un 15% de frutas y un 20% de extracto seco total y no debe presentar materia grasa alguna. Si es a base de frutas exóticas (guayaba, papaya...), el contenido en fruta puede bajar al 2,5%.
- **Granizado:** lleva agua con un extracto total seco de al menos el 10% (en realidad es una bebida cristalizada).

El origen del helado

Los romanos elaboraban sabrosos sorbetes a base de frutas, miel, canela y nieve, en tiempos de Alejandro Magno se servía fruta helada en nieve, después los árabes comenzaron a elaborar sorbetes similares a los actuales. Actualmente Italia es una verdadera potencia en el mundo del helado y algunos atribuyen esta tradición a Marco Polo, que conoció el helado en alguno de sus viajes por Oriente. Al pensar en helado nos imaginamos un cucurucho, pero esta costumbre es algo reciente, hasta hace poco más de 100 años se servía envuelto en papel o en una copa en donde se lamía.

Helados caseros

Los helados caseros tienen muchas ventajas: no se usan aditivos o grasas hidrogenadas, son nutricionalmente más sanos y equilibrados y podemos elegir los ingredientes: fruta fresca, hortalizas (como zanahoria o tomate, por ejemplo), leche desnatada, leche en polvo desnatada, edulcorantes acalóricos, aceites vegetales cardiosaludables...



Thermomix en un click

¡Nunca ha sido tan fácil sacarle partido a tu Thermomix!

En Internet podrás encontrar información útil sobre tu máquina, *Thermomix Magazine,* nuestro nuevo blog, recetas y mucho más.

¿A qué estás esperando? Entra y sorpréndete.

www.thermomix.es

En esta página podrás, entre otras cosas, contactar con nosotros, comprar los productos Thermomix en la tienda *on line* o participar en cualquiera nuestros concursos.



www.recetario.es

En el recetario *on line* encontrarás 3.500 recetas* en un click. Anímate, ya hay más de 22.500 usuarios* registrados.



www.thermomixmagazine.com

Toda la información sobre nuestra revista oficial recetas, artículos, posibilidad de suscribirte con unas condiciones muy ventajosas... Y también el blog *Paloma a golpe de Turbo,* ¡descúbrelo!

Tu opinión es muy importante para nosotros. Entra en nuestra web y ayúdanos a elegir la próxima portada de Thermomix Magazine. ¡VOTA!



En un click...

 Entra en el blog **Paloma a golpe de Turbo** y descubre nuevos trucos y sugerencias

 Mantente al día de las novedades de *Thermomix magazine* recibiendo nuestra **Newsletter**

 **Suscríbete** a la revista

 Entra a formar parte de la comunidad de fans de Thermomix en **Facebook**. Somos más de 7.800*

* Datos cerrados a 15/06/2010.

Días Nacionales de Clase Imprescindible de cocina con Thermomix

28 de julio

LUGAR	TELÉFONO
A Coruña	981169343
Albacete	967223086
Algeciras	956587023
Alicante	965984232
Aljarafe	954189180
Almería	950238380
Badajoz	924207646
Barcelona I (08025)	934766750
Barcelona II (08028)	934118030
Barcelona III (08013)	932457087
Bilbao	944795690
Burgos	947257842
Cáceres	927629540
Cádiz	956293518
Ciudad Real	926274913
Córdoba	957498390
Fuenlabrada	916002233
Getxo	944806531
Gijón	985175847
Girona	872080522
Granada	958535402
Jaén	953225289
Jerez	956326135
Lanzarote	928807470
Las Palmas	928432280
León	987214314
Logroño	948199066
Lorca	968471807
Madrid I (28003)	915358490
Madrid II (28016)	914580141
Madrid IV (28009)	914009800
Madrid V (28036)	917454770
Madrid VIII (28027)	917432315
Majadahonda	916398720
Málaga I (29002)	952363620
Málaga II (29006)	952365300
Murcia	968272546
Oviedo	985118727
Palma de Mallorca	971498910
Pamplona	948199066
Sabadell	937457999
Salamanca	923281351
San Sebastián	943326812
Santander	942371440
Sevilla I	954991569
Sevilla II (41004)	954989845
Tarragona	977219756
Tenerife	922151301
Toledo	925254580
Valencia I	963531887
Valencia II	963319257
Valladolid	983218208
Vigo	986493859
Zafra	924563533
Zamora	980525485
Zaragoza	976468753

25 de agosto

LUGAR	TELÉFONO
A Coruña	981169343
Albacete	967223086
Alicante	965984232
Aljarafe	954189180
Almería	950238380
Badajoz	924207646
Barcelona I (08025)	934766750
Barcelona II (08028)	934118030
Barcelona III (08013)	932457087
Bilbao	944795690
Burgos	947257842
Cáceres	927629540
Cádiz	956293518
Cádiz (Chipiona)	956326135
Ciudad Real	926274913
Córdoba	957498390
Fuenlabrada	916002233
Getxo	944806531
Girona	872080522
Granada	958535402
Huelva	959540739
Jaén	953225289
Jerez	956326135
Lanzarote	928807470
Las Palmas	928432280
León	987214314
Lorca	968471807
Madrid I (28003)	915358490
Madrid IV (28009)	914009800
Madrid V (28036)	917454770
Majadahonda	916398720
Málaga I (29002)	952363620
Málaga II (29006)	952365300
Murcia	968272546
Oviedo	985118727
Palma de Mallorca	971498910
Pamplona	948199066
Sabadell	937457999
Salamanca	923281351
San Sebastián	943326812
Santander	942371440
Sevilla I	954991569
Sevilla II (41004)	954989845
Tenerife	922151301
Toledo	925254580
Valencia I	963531887
Valencia II	963319257
Valladolid	983218208
Vigo	986493859
Zafra	924563533
Zamora	980525485
Zaragoza	976468753

Estas clases son **totalmente gratuitas** para todos nuestros clientes de Thermomix.

Las plazas son limitadas por lo que es imprescindible **llamar para reservar plaza y asistir con invitación.**



Del 03/08/2010 al 26/08/2010

también hay Clase Imprescindible en...

LUGAR	TELÉFONO	FECHA
Algeciras	956587023	26/08/2010
Barcelona II (08028)	934118030	04/08/2010
Barcelona III (08013)	932457087	04/08/2010
Cádiz	956293518	12/08/2010 - 19/08/2010
Cádiz (Chiclana)	956293518	26/08/2010
Cádiz (Puerto de Santa María)	956326135	12/08/2010
Cádiz (Sanlúcar)	956326135	12/08/2010
Córdoba	957498390	05/08/2010
Granada (Motril)	958535402	10/08/2010 - 26/08/2010
Jaén (Úbeda)	953225289	05/08/2010
Jerez	956326135	05/08/2010
Logroño	948199066	11/08/2010
Lorca	968471807	24/08/2010
Majadahonda	916398720	24/08/2010
Málaga I (29002)	952363620	26/08/2010
Malaga II (29006)	952365300	26/08/2010
Menorca	971351583	24/08/2010
Murcia	968272546	18/08/2010 - 26/08/2010
Palma de Mallorca	971498910	26/08/2010
Pamplona	948199066	11/08/2010
Tarragona	977219756	12/08/2010
Toledo (Talavera)	925253073	24/08/2010
Valencia II	963319257	03/08/2010
Valencia (Gandía)	963319257	03/08/2010
Vigo	986493859	19/08/2010

Todos los datos aparecidos en las presentes tablas son provisionales. Para mayor seguridad, confirme con el teléfono facilitado en las mismas.



BAVAROISE: postre hecho a base de huevos con una textura cremosa (a la que se le puede dar distintos sabores) que obedece al uso de gelatina y nata montada.

CRUDITÉS: aperitivos tradicionales de la cocina francesa que consisten en frutas o vegetales crudos, cortados en juliana y remojados en algún tipo de salsa.

DIP: salsa para aderezar algunos tipos de aperitivos.

LASSI: bebida tradicional de la India hecha a base de yogur. Puede ser dulce o salado. Se toma frío con las comidas para compensar el gusto especiado de las mismas.

PANNA COTTA: significa "crema cocida" en italiano. Es un postre típico del Piamonte, elaborado a partir de crema de leche, azúcar y gelificantes, que se suele adornar con mermelada de frutas rojas.

Bazar

1. **Lavavajillas, de Bosch.** Con secado con Zeolitas®, que reducen el consumo y mejoran la eficacia de secado, y tercera bandeja VarioDrawer, que permite lavar 14 servicios completos. 2. **Lote Tescoma: Jarras Mug Crema Tone,** muy elegantes, fabricadas en porcelana. Aptas para microondas y lavavajillas. **Cafetera Monte Carlo,** diseño elegante, apta para todo tipo de placas de cocina. **Lechera Monte Carlo,** diseño elegante, apta para todo tipo de placas de cocina y lavavajillas. 3. **Escurre platos "high & dry", de Tisdel Disseny.** Original a la vez que práctico, en color lima y gris, un toque de diseño en tu cocina. 4. **Ecoligera, de Font Vella.** Agua mineral natural en nuevo formato de 6,25 litros que apuesta por la preservación del medio ambiente. 5. **Herb Savor, de Prepara.** Innovador y elegante recipiente para tu nevera en el que podrás prolongar la vida de tus hierbas ¡hasta tres semanas! 6. **Chocapic, de Nestle,** lleva 25 años presente en los hogares españoles ofreciendo un desayuno sano con la máxima calidad y confianza.

Entra en **www.thermomixmagazine.com** y participa en el sorteo de este lote de Tescoma valorado en 102 € rellenando nuestro cuestionario *on line*.
Más información sobre todos los productos Tescoma en www.tescoma.com







Thermomix *magazine*

Edita: Nobel Audiovisual, S. L.
C/ Ventura Rodríguez, 4, 1º B 33004
OVIEDO-ASTURIAS
Tel.: 985 277 483 · Fax: 985 277 485

THERMOMIX ESPAÑA
Dirección: Ignacio Fernández-Simal

Desarrollo de recetas: Cristina Vela, Miriam Aguirre, Beatriz Rodríguez
vedesarrolloderecetas@vorwerk.es

Producción editorial: María S. Loureiro
maria.loureiro@vorwerk.es

Colaboración entre marcas:
Valentine Delbauffe
valentine.delbauffe@vorwerk.es

Producto Thermomix / Sistema de Venta Vorwerk: call.center@vorwerk.es
www.thermomix.es · 902 33 33 50

THERMOMIX MAGAZINE
Dirección: Ana de la Calle

Producción editorial: Tania Benito

Maquetación: Consuelo Álvarez

Márketing: Nuria Cosio
suscripciones@thermomixmagazine.com
info@thermomixmagazine.com

Publicidad: Agustín Fernández-Tresguerres
agustin@edicionesnobel.com
Eva Rodríguez · eva@edicionesnobel.com

Recetas: Rubén Mosteiro, Ricardo Galán, José Maldonado, Luis Alberto Martínez

Nutrición: Ramón de Cangas

Fotografías: Alejandro Braña, Fotolia, iStock photos

Fotografías Escuela de Cocina: Estudio Barri, cedidas por Vorwerk España

Impresión: Grupo Gráfico 2005, S. L.

Distribución: Compañía de Distribución Integral Logista, S. A.

ISSN: 1888-980-8

Depósito legal: 2.916/2008

Advertencia nutricional

En las recetas aptas para diabéticos el consumo debe ser moderado y ajustarse a las raciones de hidratos de carbono de absorción lenta prescritas por su dietista-nutricionista y/o endocrino.

En las recetas aptas para intolerancias, debe asegurarse de que los alimentos procesados no contienen trazas del ingrediente que provoca la intolerancia.